
قاموس كرة القدم
نظريات ومفاهيم

تأليف:
صالح عبد العزيز الربع

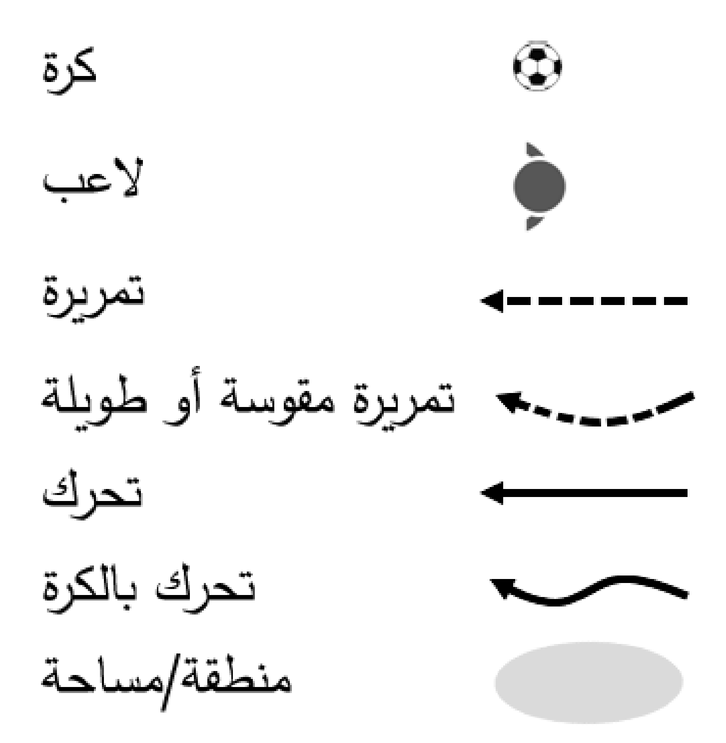
’’كرة القدم هي أهم الثانويات على الاطلاق‘‘

أرّيغو ساكّي

فهرس

صفحة

الرموز



كرة
لاعب
تمريرة
تمريرة مقوسة أو طويلة
تحرك
تحرك بالكرة
منطقة/مساحة

مقدمة

إن الحمد لله به نهتدي وبه نستعين ثم أما بعد...

فمنذ ما يتخطى المائة وخمسين سنة عاشت الكرة طوراً بعد طور تغيرات وطوارئ، وبلغ التطور في اللعبة مبلغه وأوجه ليس فقط فيما يتعلق بالتقنية بل بالخصوصية والمفردات الناشئة عبر التاريخ أكاديمياً وإعلامياً/جماهيرياً.

ففي شتى المجالات والعلوم، النقلي منها والعقلي تبقى الحاجة لصياغة وضبط المصطلحات وتحرير لغة معنيّة بهذا المجال أو ذاك حاجة ماسّة وأهمية بالغة، لا سيما إذا اقتُرن هذا العلم أو الفن بالنقد والتحليل، فالشاعر يحتاج لمخزون وافر من المفردات لوصف ما يراه وكذا المحلل والناقد، وفي العلوم الدقيقة كالطبيب والفيزيائي والكيميائي والمهندس.. الخ، وكذا المعلم والمدرب والمتخصص لما تتطلب من تواصل واتّصال كلٌ في فنه وملعبه.

فتعريف المفاهيم والمفردات وتمييزها عن بعضها يساعد في رسم صورة أكبر للمتلقي قبل المُلقي وتحديد المفاهيم يختصر الطريق لفهم واستيعاب أي فن وعلم ومجال.

أعتقد أننا نعاني حتى في ترجمة المفردات ناهيك عن النصوص، فحتى من يريد أن يتحدث لغةً ثانية كان لزاماً عليه أن يفرغ دماغه من تشويش ترجمة الجمل من لغته الأم إلى اللغة الجديدة والنظر إليها من منظور أهل اللغة وثقافة التعبير لديهم ومن ثمّ التحدث كما لو أنها لغته الأم وهذا ما يسمى بالطلاقة، ولكيلا نزيح عن الجادّة أردت التنويه إلى أهمية الابتعاد عن الترجمة الحرفية الركيكة وإمعان النظر في بُعد الجملة ومدلول المفردة لا المعنى المقابل الذي قد لا يخدم المعنى الثقافي من شعب لشعب ومن

قوم إلى آخرين، والتخلص من الخلط والحشو والزخارف التي لا ترمو إلا لجذب القارئ أو المتابع تعويضاً عن رتابة المحتوى وقصر نظر صاحبها.

ومن العبد الفقير إلى الله هذه ليست إلا محاولةً مني وإسهاماً في بناء لغة أو معجم أو قاموس صغير "glossary" إن صحت العبارة لكرة القدم من منطلق الافتقاد لها قابلاً للأخذ والرد والتعديل والنقد...

والله الموفق.

’’حدود لغتي هي حدود عالمي.‘‘

لودفيغ فيتغنشتاين

الفصل الأول:

مصطلحات عامة

في هذا الفصل سنتحدث عن المصطلحات الشائعة والدارجة عموماً لدى النقاد والمحللين والمتابعين والمشجعين، فبعض المصطلحات زخرفية ويتم استخدامها بإسراف ومنها بعضٌ ليس دقيقَ المعنى، كما أن هنـالك مفرداتٍ مزدوجة المعنى، وسيجري المرور على كل ذلك بشكل مقتضب على بعضها والاستفاضة على البعض الآخر حسب الأهمية.

التكتيك

أكثر الكلمات شيوعاً وربما الأقل استيعاباً، حرفياً كلمة تكتيك تعني "خطة" ووصلت للعربية عبر الإنجليزية وهي مستعارة أصلاً من الاغريقية، ربما ترتبط هذه الكلمة خطئاً بالفرق المتقوقعة في مناطقها، وهذا قطعاً خاطئ حيث تعني لغةً فعل يراد بـه انجاز نتيجة أو غاية معينة. فحتى تحـرك اللاعب كفرد في الحال أو تصرفه بالكرة يعتبر تكتيكاً والتكتيك في كرة القدم ليس عرَضاً أي لا يضاف لها بل هو في جوهر اللعبة - أي كرة القدم لعبة تكتيكية - ولذلك فدور المدرب هو ترتيبها وتهذيبها لا إيجادها لأنها موجودة في ذاتها.

واصطلاحاً يمكن تعريف التكتيـك بـ: تفاعل عدة عناصر (الكرة وحاملها، الزميل، والخصم) مع بعضها البعض في لحظة/حالـة معينة لتحقيق هدف معين.

المساحة والوقت أيضاً عاملين أساسيين تكتيكياً، فإيجاد وتمييز المساحات وشغلها وبلوغها في الوقت المناسب - يمثل قانون السرعة فيزيائياً (المسافة/الزمن) - ميزة جبلها الله على لاعبين دون آخرين وهذا هو الذكاء الكروي، وعلى حامل الكرة بالمثل تمييز وتمريـر الكرة للاعب الحر الذي أوجد المساحة بالوقت والدقة المناسبين، وفي المقابل على لاعب الخصم أيضاً محاولة التعامل مع هذه الحالة/المشكلة إما بسد وقطع مسار التمريرة أو اغلاق تلك المساحة.

نستخلص من ذلك ان التكتيك هو الكرة وحاملها والزميل والخصم بارتباط تام ووثيق ودون انفصال عن المساحة والوقت.

الاستراتيجية

يجب تمييز كلمة استراتيجية عن تكتيك، فلغةً استراتيجية تعني **"فن التخطيط"** وهي أيضاً كلمة إغريقية الأصل، ويمكن تعريفها بأنها خطة متكاملة قد تحتوي على مجموعة تكتيكيات لتحقيق الهدف الرئيسي وهي بذلك كلمة أكثر شمولاً من التكتيك.

فعندما يدخل مدرب لمباراةٍ ما وفي خلده استراتيجية لمحاولة منع خصمه من السيطرة على الكرة، فتلك فكرة عامة، أما التكتيكيات فهي التفاصيل لتطبيق هذه الاستراتيجية مثل تطبيق ضغط عالي ومنع الخصم من اخراج الكرة من الخلف، مراقبة المحور أو منع وصول الكرة إليه، قطع سبل وخيارات التمرير للحد من تداول وتناقل الكرة الخ...

ولعلنا نستعين باقتباس لمارتي بيرارناو الذي يوضح ''**الاستراتيجية تخبرنا الى أين نحن ذاهبون بينما تخبرنا التكتيكات عن كيفية الوصول الى هناك.**''

نهج المباراة: (Approach, Game Plan)

خطة المباراة هي الترجمة الحرفية لـgame plan بيد أن هذه الترجمة ستفتح المجال للخلط ما بينها وبين خطة اللعب (٤-٣-٣ على سبيل المثال) حتى استخدام كلمة مخطط ليس دقيقاً ولن يخدم المعنى لذلك استخدام كلمة نهج "approach" قد يعفينا من الخلط.

على أي حال فنهج المباراة هو بناء سيناريو استراتيجي محتمل للمباراة وأخذ المباراة على مراحل وفقاً لأطوارها وتقلباتها، تتضمن خطة اللعب (٤-٣-٣)، التشكيلة (اللاعبين الأساسيين)، التكتيكيات المستخدمة وفقاً لخصائص الخصم (نقاط القوة ونقاط الضعف)، الكرات الثابتة، إيقاع اللعب، ماذا بعد التقدم أو التأخر، والتبديلات ما إذا كانت مركزية أو تكتيكية.

الإيقاع

أو الرتم معربة من (rhythm) بالإنجليزية، أو بالإيطالية و حتى بالإسبانية (ritmo)، ويقصد بالإيقاع سرعة اللعب وهو أيضاً من الأمور التي يتم تفسيرها بسطحية فيقصد بالإيقاع سرعة ونسق اللعب وليس سرعة 'اللاعب' أو سرعة اللاعبين، بل قياس سرعة الكرة وسرعة تناقلها بين اللاعبين، ونقتبس بذلك مقولة لكرويف يذكر فيها أنه يجب ''**أن تجري الكرة لا السيقان**'' لذلك نجد أن أكثر اللاعبين القادرين على التحكم بالنسق والايقاع ورفع وتهبيط رتم اللعب كيفما يشاؤون لا يشترط أن يكونوا سريعين. وعلى مستوى الفريق يتميز الفريق الذي يفرض الإيقاع على خصمه ويتحكم به، تهدئة الرتم أو رفعه، تسريع وتغيير النسق الخ. وسرعة الإيقاع لا تعني بالضرورة الأفضلية، فعُرف على الكرة الإنجليزية والألمانية سرعة الإيقاع ولكن ليست بالضرورة سرعةً محمودة، بل بكرة مباشرة وبدنية، وقد تغير الوضع بالنسبة للمدربين الألمان فغدت سرعة فرقهم ذات جودة أكبر ومستوى تناقل الكرة صار أكبر، كفرق يورغن كلوب أو لايبزغ وغيرها، في حين تتميز فرق غوارديولا وأليغري أو كونتي بإيقاع منخفض في مراحل بناء اللعب الأولى، ولكن بجودة عالية وقدرة كبير في التحكم بالمساحة والوقت، أي إيقاع بطئ إيجابي في حين تتميز فرق ماوريتسيو سارّي بنسق عالي بالرغم من كون كرته إستحواذية إلى حدٍ ما.

''**اللاعبون السريعون لا يقدمون كرة سريعة، الكرة السريعة تخرج من العقول السريعة.**'' دانتي بانزيري

أسلوب اللعب

ما هو أسلوب اللعب؟ هو عبارة عن مجموعة من المبادئ والأفكار، وهو عبارة عن مجموعة من النقاط المرجعية الهيكلية والوظيفية لفريق ما.

"Game Model" هو الاسم الدارج في اللغات الأجنبية بالشكل الأكاديمي وإعلامياً نجد عدة مصطلحات مثل "style" بمعنى أسلوب وقد تكون هذه

العبارة الأنسب إذا أردنا الدقة، فنموذج أو قالب صعبتا الاستساغة وهنّ ترجمة لكلمة "model".

نظرياً الأسلوب هو بناء عادات وسلوكيات، هي اقتراحات من المدرب للاعبين وفقاً لرؤية المدرب للعبة، بمعنى آخر هو تعويد اللاعبين - من خلال ملعب التدريب - على اتخاذ القرارات والتصرف في مختلف حالات اللعب بالكيفية الأنسب ويبقى على عاتق اللاعبين ترجمتها على أرض الملعب.

أسلوب اللعب هو تميز وتفرد، هو صناعةٌ لهويةٍ خاصةٍ بالفريق كالتي نراها في برشلونة أو أياكس، أو التي يتميز بها مدرب عن آخر، وبالطبع ليس بمقدور كل مدرب فرض وتطبيق أسلوبه على أعلى مستوى وذلك للتفاوت الطبيعي بين المدربين لا على مستوى القدرات والمعرفة ولا على مستوى الدقة والاهتمام.

تكمن أهمية بناء أسلوب لعب في تقليل العشوائية وعدم الاعتماد فقط على ارتجال اللاعبين، فكُرة القدم تشوبها في طبيعتها نوع من العشوائية ومن واجب المدرب تكتيكياً ومن خلال تهيئة أسلوب محدد تحجيم العشوائية قدر المستطاع، لأنه من الصعوبة القضاء عليها نهائياً.

وعلى المستوى التكتيكي فقابلية التطور أكبر لدى الفرق الواضحة المعالم ولها مردود إيجابي على اللاعبين على المستويين الفردي والجماعي وبالتالي على الفريق. أيضاً يؤمن بعض المدربين أن الأسلوب يمثل مصداقية أمام الجمهور والمتابعين، فصناعة أسلوب هو صناعة كرة، هو أشبه بتوفير "نوَت" للاعبين يمكن من خلالها تقديم الصولوهات كلٌ حسب قدراته وفقاً للسياق التكتيكي وذلك هو السبيل الأمثل للمهمة الأولى للمدرب ألا وهي تطوير اللاعبين.

كما أن هناك عوامل مؤثرة على صناعة الأسلوب ولا شك أن خصائص ومزايا اللاعبين تختلف وقدراتهم وجودتهم تتباين، وقدرة اللاعبين على

ترجمة أفكار المدرب علاوة على ذلك لها تأثير على تحديد بعض عناصر الأسلوب كالخطة أو نظام المراقبة والدفاع، دون اغفال طموحات وثقافة النادي أو البلد.

فعلى مستوى المنتخبات لا يتسنى للمدرب الوقت لصناعة أسلوبه في التدريبات إلا عبر التجمعات والبطولات الكبرى، على الأقل ليس بالشكل الكامل والمثالي، الأمر لا يختلف كثيراً فيما يتعلق بالقطاعات السنية فهنالك أيضاً صعوبة في القدرة الاستيعابية لدى صغار السن وأتحدث عن فئة ما دون ١٧ عاماً -ليس اطلاقاً- فعلى المدرب هنا أن يتنازل لما تقتضيه مصلحة تطور اللاعبين على مستوى اللعبة فردياً وتكتيكياً وتهيئتهم لهذه التعقيدات للفترة القادمة.

ثم على المستوى الفلسفي، فالمصطلح الدخيل "الواقعية" ولن أسهب بذلك ولكن جرا العروج للبس الحاصل لمعنى هذه الكلمة والتي أتت من كلمة براجماتي "pragmatic" وهي مختلفة عن "realistic" والكلمتان تذهبان إلى معنى متقارب، والفرق بين الكلمتين شاسع فالبراغماتي يقابله الأيديولوجي، فالبراغماتي ذو نزعة استراتيجية متغيرة، بينما الأيديولوجي تكتيكي أكثر ويميل إلى الايمان بأفكاره وقناعاته وصاحب استراتيجية ثابتة، ففي الحقيقة ليس كل مدرب يمتلك أسلوب ثابت موحد مهما كان الخصم، فالمدرب المؤمن بالأسلبة غالباً مدرب أيديولوجي بينما البراغماتي هو من يبحث عن النتيجة أولاً دون النظر للأداء والتميز، ولذا ليس كل مدرب يتميز بأسلوب فريد النوع وواضح المزايا.

نموذجان لأسلوبين مختلفين استراتيجياً/تكتيكياً:

	نموذج أ	نموذج ب
الخطة	متغيرة حسب الخصم	ثابتة
الدفاع/المراقبة	نظام هجين	دفاع منطقة
مناطق الضغط	عالي (الثلث الأخير)	وسط الملعب (الثلث الثاني)
بناء اللعب	تدوير للكرة (عرضي)	تقدم عمودي (أمامي)
التركيز والاختراق	الهجوم عبر الاطراف	الهجوم من خلال العمق
تحول للدفاع (خسارة الكرة)	ضغط فوري	ضغط فوري/تراجع
تحول للهجوم (هجمة مرتدة)	بحث عن اللاعب الحر	الخيار العمودي/لاعب حر
كرات ثابتة (دفاع)	رجل لرجل	دفاع منطقة
كرات ثابتة (هجوم)	منظم (وفقاً لقدرات اللاعبين)	منظم (نمطي)
التبديلات	تكتيكية	مركزية
استراتيجية ما بعد التقدم	هجوم/استحواذ مستمر	حسب نوعية الخصم/هجوم

جدول ١

الفصل الثاني:

التكتيكات

"ولدت التكتيكات من المشاكل التي أظهرتها اللعبة من جهة، ومن الحلول التي يوجدها اللاعب لتلك المشاكل، وكل ذلك انتقل إلى المجتمع. فالأصل هو اللعبة واللاعب."

خوانما ليّو

التكتيكات الفردية

بعد أن قمنا بتعريف التكتيك في الفصل الأول سنقوم في هذا الفصل بشيء من التفصيل للتكتيكات على المستويين الفردي والجماعي، فكما ذكرنا فيما تقدم أن تصرف وتحرك اللاعب بحد ذاته "تكتيك"، بالكرة أو بدونها وفي حال الهجوم أو الدفاع.

تكنيك أو تكتيك؟

’’التكنيك هو تمرير الكرة بلمسة واحدة، بالسرعة المناسبة والقدم المناسبة للزميل.‘‘ يوهان كرويف

"Individual tactics" التكتيكات الفردية و "applied technique" الفنيات أو التكنيكات تمثلان إلى حدٍ كبير نفس المعنى ولا شك أن هناك فروقات بينهما ولعلنا نحاول ضبط تعريف دقيق للتكنيك فهذه الكلمة معربة وربما يقابلها كلمة تقنية من الاتقان أو البراعة أو الفن والمهارة في إنجاز عمل ما أو فن معين.

المهارات أو الفنيات بلا هدف وغاية لا معنى لها، نطنطة الكرة أو اللعب بالأسلوب الحر "freestyle" لا جدوى منه على المستوى الجماعي، إذاً فالمعنى من التكنيك هنا هو المفيد ذو الغرض الذي يعطي الفريق أفضلية في حالة من حالات اللعب وهذا يمثل التكتيك كإقصاء لاعب الخصم عبر مراوغته، أو التقدم بالكرة في المساحة، التمريرات الطويلة الدقيقة، كسر خطوط الخصم بالتمريرات البينية...الخ.

وكذا بالنسبة لـ "disguised pass" وهي إيهام الخصم بتمرير الكرة للاعب (أ) -وليس للجمهور- وبشكل مفاجئ يمررها للاعب (ب) وذلك

بعد جذب الانتباه للاعب (أ) ومن ثَم تحرير اللاعب (ب) وتمرير الكرة إليه ويشتهر بذلك حالياً سيرجيو بوسكيتس من بين لاعبين آخرين.

بالإضافة إلى مهارات أخرى مثل مقاومة الضغط تشتهر محلياً وشعبوياً بـ(التحضين) لكن المراد هنا محاولة التغلب على الضغط وليس ابطاء اللعب وتضييع الوقت، ثم مهارة "La pausa" الأرجنتينية وتعني الوقفة وهي لسحب الخصم تجاه الكرة وجني مساحة ووقت ثم إطلاق الكرة أو التقدم بها.

فيما يتعلق بالحركية فعبارة تكنيك لن تكون صالحةً ودقيقة الضبط، فالعلاقة التكتيكية-التكنيكية تنفصل هنا لزاماً، لأن الكرة لم تعد ضمن عناصر الفعل والحديث هنا عن الـ "game intelligence" عن الذكاء الكروي والتحرك بدون كرة، فالمسألة هنا أكثر تعقيداً وكما هو معلوم فإن معدل حيازة الكرة لكل لاعب لا تصل ٥% من وقت اللعب... **''ما الذي تقوم به خلال الدقائق المتبقية عندما لا تمتلك الكرة؟ هذا يحدد ما إذا كنت لاعباً جيداً أو لا''** يوهان كرويف.

المبادئ التكتيكية فردياً

هجومياً	**دفاعياً**
هروب من الرقابة	**تمركز**
مقاومة الضغط/حماية الكرة	**مراقبة**
تمرير	**اعتراض/قطع الكرة**
مراوغة/دحرجة	**إفتكاك**
إنهاء	**دفاع عن المرمى**

جدول ٢

ربما يلزم اللاعبين من الناحية الفنية إتقان وضعيات الجسد، وتوجيه الجسد تجاه الكرة والزميل أو بمواجهة الخصم على أمثل وجه، ولكن بشكل عام فالتكتيكات الفردية هي معرفة اللاعب لـ(ماذا، كيف، متى، أين) في جميع حالات اللعب هجومياً او دفاعياً على حدٍ سواء.

وقبل الشروع في الحديث عن التكتيكات الجماعية سنتحدث عن المبادئ المذكورة في (الجدول ٢).

بعض المبادئ تم التطرق لها سابقاً مثل مقاومة الضغط أو التمريرات والمراوغات والدحرجة والأخيرة مهارة فنية أساسية نعني بها التقدم بالكرة ولها سياق تكتيكي سبق ذكره وهو جني وكسب المساحة للأمام.

يتبقى لنا الهروب من الرقابة وهي مهارة أساسية في التكتيكات الفردية، يتم ذلك عبر إيماءات جسدية ماكرة، تحرك تُجاه الكرة وبعيداً عن الخصم "عمودياً أو افقياً" بحثاً عن مساحة ووقت عند استلام الكرة، وأخيراً تحرك نحو المرمى بين وخلف خطوط الخصم.

تتطلب هذه التحركات رؤية وتوجيه جسدي متقن، ففيما يتعلق بتوجيه الجسد فهي على مستوى التوقيت أداة مفصلية قد يكلف عدم ضبطها وقت وبالتالي مساحة فلا شك أن وضعية أو توجيه الجسد مؤثر لسرعة ورتم اللعب. وعندما نقول رؤية فإننا نشير إلى تصرف وسلوك قبل استلام الكرة أو لحظة طلبها، فاللاعب الذكي هنا يسعى عبر الـ (scanning) أو بإمكاننا ان نطلق عليها "نظرة خاطفة" أو فحص ورصد لمحيطه لتقييم الحالة وحتى لرسم فكرة لنفسه عن ماهية التصرف عند استلام الكرة، فالكرة السريعة الحديثة تستوجب قرارات سريعة خلال فترة وجيزة لا عند استلام الكرة، وهذه التصرفات حدسية من النادر أن نجدها بين اللاعبين ويتبادر للأذهان أسماء تتميز بهذه المهارات مثل تشاقي هيرنانديز أو أندريا بيرلو على سبيل المثال لا للحصر.

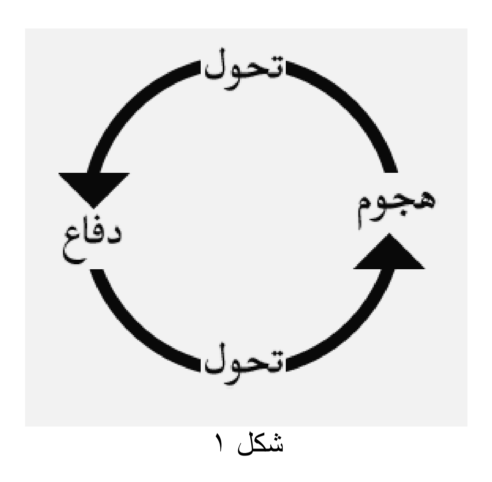
أمّا التكتيكات الدفاعية الفردية فنجد مهارات مناهضة للهجومية ومضادة لها مثل المراقبة (marking) والهدف منها منع وصول الكرة للاعب المُراقب أو وصول الكرة للاعب المٌراقب بأسوأ ظرف ممكن، ولا غنى عن المراقبة سواءً في دفاع المنطقة أو الرجل لرجل أو كما يشار للنظام الأخير احياناً بالـ ١ ضد ١، ويعنى بها مراقبة خصم عيناً أو توافقياً بحيث يتوافق مكان اللاعب الخصم مع مكان المدافع بشكل دائم أو عرَضي خلال المباراة عندها يصبح المهاجم تحت مراقبة هذا المدافع، أما في حال التعيين أي تعيّن على المدافع مراقبة اللاعب "فلان" فإنه لا يتركه ابداً حتى لو خرج خارج منطقته، أما في حال التوافق فإن المدافع يراقب اللاعب داخل منطقته وتختلف من نظام لآخر ومدرب لآخر، فنظام لويس ڤان خال يسمح للمدافع ملاحقة خصمه المباشر ضمن حالة معينة حتى ولو "جزئياً" خارج منطقته، ثم المراقبة المؤقتة وذلك في دفاع المنطقة أي أن المدافع يبقي عينيه على مكان الكرة قبل الخصم وفي حال دخل الخصم منطقته وكان خياراً حقيقياً للتمرير يقترب المدافع منه ويراقبه بشكل مؤقت لحين زوال الخطر.

ينطوي على المراقبة بعض الخصائص مثل القوة البدنية والحدّة والشراسة والمهارات مثل الـ(anticipation) ويُعنى بها الاستباق وهي محاولة قطع الكرة والحيلولة دون وصولها للمستقبل وبشرط مكاني ألا وهو تمركز اللاعب خلف المهاجم، بينما يقصد بالـ(interception) اعتراض/قطع الكرة في مسارها (في طريقها) وتكون بتمركز المدافع بين المُمرِّر والمستقبل أو بين الممرّر ونقطة وصول الكرة المحتمل، وهي مهارة ليست مخصوصة بالمراقبة ولكن جرى ذكرها للخلط الحاصل بينها وبين الاستباق، ثم الـ(tackling) ويمكن أن يقابلها "الافتكاك" كما يدرج، وفي الحقيقة لا يُتفق عليها كونها مندرجة تحت التكتيكات الفردية، ولكنها مهارة لا غنى عنها وهي تصرف بدني-فني لقطع/استخلاص الكرة من قدم الخصم، ويتم الافتكاك على نوعين: الأول عبر الانزلاق ومحاولة التقاط الكرة والثاني بالمواجهة والالتحام المباشر واخلال توازن المهاجم، ولا يمكن إهمال طريقة

الافتكاك على المستوى التكنيكي أو الفني وكذا بالنسبة لوضعية الجسد وموقع الكرة وحاملها وما إذا كان انزلاق جانبي أو من الخلف، ومن هنا نختم بالتمركز الذي يحدد جودة التصرف في كل المهارات الفنية/التكتيكية السابقة (المراقبة، وقطع الكرة عبر الاستباق أو الاعتراض أو الافتكاك) وكذا على مستوى المواجهة في حالة الـ١ ضد ١ يجب أن يُؤخذ مكان المرمى بعين الاعتبار والتي بالتالي تحدد ماهية توجيه الجسد بالشكل الصحيح لتفادي خسارة هذه النزالات خصوصاً بالنسبة للمدافعين، فالتمركز وتوجيه ووضعية الجسد يجب أن يكون بين النقاط المرجعية التالية: المرمى فالخصم فالكرة، وسنستكمل ذلك جزئياً في "دفاع الرجل لرجل" لاحقاً.

التكتيكات الجماعية

حالات اللعب



شكل ١

''كرة القدم كما أوجزها أوسكار تاباريز ترتكز على ٤ أساسيات وهي ١) دفاع، ٢) هجوم، ٣) كيف تنتقل من الدفاع للهجوم، ٤) كيف تنتقل من الهجوم للدفاع. القضية الآن هي محاولة المرور بين هذه الدهاليز بسلاسة قدر الإمكان.'' مارسيلو بييلسا

تدور مباراة كرة القدم عبر الحالات الأربع كما في (شكل ١) هجوم، دفاع، تحول من الهجوم للدفاع، وتحول من الدفاع للهجوم، بشكل متواصل دون انقطاع إلا في حال توقف اللعب (كرات ثابتة) وهذه حالة أيضاً تستدعي الحديث بشكل مفصل لاحقاً، وبالمثل في التحولات (transitions).

التكتيكات ليست مختزلة في البحث عن الجمالية أو نقيض ذلك بقتل جماليتها ولكن على المستوى التاريخي ساهم تفاوت القوى في تزايد أهمية التكتيكات لدى الفرق الأقل على المستوى الفردي فتجد انها مضطرة لاستخدام العقل والتكتيكات لتقليص الفارق بينها وبين خصومها، وفي يومنا هذا أضحت

التكتيكات جزء أساسي ومهم لكل فريق وعلا شأن المدربين ولربما اختلط الحابل بالنابل وأصبح المدربون الفائزون بارعين تلقائياً من الناحية التكتيكية وهذا خاطئ قولاً واحداً لأن اللعبة بالأساس تخص اللاعبين، فاللاعبون يصنعون الفارق بينما يصنع المدربون الفِرَق، فكلّما قلت جودة الافراد ازدادت الحاجة للتكتيك، وهذا أمر نسبي فهناك أيضاً فرق قوية على المستوى الفردي والتكتيكي.

ولكن قبل أن نخوض في هذا الغمار علينا أن نعرف مالغرض من التكتيكات؟

يمكن أن نجيب على هذا السؤال من الناحية الاستراتيجية ببساطة:

- لخلق فرص التسجيل
- منع الخصم من خلق الفرص/التسجيل

كيف نحقق ذلك؟ وهذا ما نقصده الآن من التكتيكات فبعد سؤال (مالغرض) نجد أنفسنا أمام البحث عن (الكيفية) التي نحقق فيها المطلب والنتيجة وهذا ما سنتناوله في التكتيكات الجماعية.

سبق لنا التعريف بالتكتيكات من الناحية الجماعية ولا بأس من الاستذكار بأن التكتيك هو حركة عنصرين أو أكثر -خط من خطوط الفريق أو الفريق كاملاً- بشكل متناسق في حالة معينة لتحقيق غاية معينة، ويقع على عاتق المدرب توفير لغة مشتركة بين اللاعبين ليتسنى لهم التفاعل والتواصل مع بعضهم البعض لتحقيق الهدف والغاية المشتركة، وأيضاً كما ذكرنا سابقاً فهي مجموعة من السلوكيات وفقاً لأحوال اللعب ومعرفة الحلول للمشكلات في كل طور ووضعية خلال المباراة.

على مستوى التنظير في كرة القدم ورغم عدم الاتفاق الثقافي على منهج واحد إلّا أن مبادئ اللعب تكاد تكون متشابهة مع اختلاف طفيف في إطلاق التسميات والمصطلحات وحتى في تفسيرها وشرحها.

المبادئ التكتيكية جماعياً

هجومياً	دفاعياً
الانتشار	التدرج
الاختراق (عمق)	التأخير
العرض (عرض الملعب)	التكثيف
الحركية	التوازن

جدول ٣

المبادئ التكتيكية هجومياً:

''من يدرك ويفهم المبادئ سيتمكن من التعامل بنجاح بطريقته الخاصة ومن يتجاهل المبادئ يجب أن يتيقّن بأنه سيواجه المتاعب.''

رالف والدو إيمرسون

نعني بـ**الانتشار** (staggering) المسافات بين اللاعبين، تباعد اللاعبين على عرض وطول الملعب، فالانتشار المثالي يوفر ربط بين خطوط الفريق وبالتالي أكبر عدد من خيارات التمرير للتقدم بالهجمات.

على اللاعبين شغل وتبوء أماكن مختلفة ومتفرقة وعدم شغل نفس المكان قدر المستطاع، ومن ثَمَّ توفير خيار عمودي للتمرير بالإضافة الى خيار أفقي/عرضي أو خيار قُطري وبذلك تتشكل وتتبلور لدينا زوايا ثلاثية "المثلثات" والمعين الزوايا "ماسي". والجيومترية "هندسة الاشكال" تتوفر تلقائياً في بعض الخطط (٤-٣-٣ كمثال) ويمكن توفيرها بالحركية في خطط أخرى ولها أهمية بالغة في الاحتفاظ أو التقدم بالكرة، وليست مجرد تجميل.

كما يشمل مبدأ الانتشار الخطوط الافقية التي توفرها بعض الخطط فمثلاً ٦ خطوط افقية يمكن إيجادها في (٤-٣-١-٢) متضمنةً الحارس، وتقل وتزيد في خطط أخرى، ولكن مجدداً تبقى الحركية أهم في خلق خيارات التمرير

وتمييز واستهداف المساحات بيد أن الخطط لها التوزيع المبدئي في تشكيل المثلثات أو السمات الجيومترية بصفة عامة وذلك ما يجعل أفضلية خطة على أخرى في هذه الجزئيات فقط.

''إن المشكلة الأساسية التي كان عليّ حلها عندما تكون الكرة بحوزة اللاعبين هي مشكلة خلق المساحة؛ البحث عن المساحة وخلقها وشغلها في أماكن متفرقة من الملعب ومن ثمّ استغلال تلك المساحة بطريقة فعالة وإيجابية.''

جوڤانّي ترابّاتوني

الاختراق وهو مبدأ يُقصد به اختراق الخصم عمودياً بين خطوط الخصم والتقدم في الهجمات من خلال عمق الملعب أو طرفي الملعب أحياناً أخرى، الاختراق يتطلب حركية بين خطوط الخصم لفتح الثغرات واستقبال الكرات البينية والمقصود هنا بالتمريرات الأرضية أو التي يجني منها الفريق الاختراق وإقصاء أكبر عدد من لاعبي الخصم، ويقتضي هذا الأمر شيء من المخاطرة وجرأة من الممرّر لكسر خطوط الخصم، يقابله توجيه جسدي سليم من المستقبِل المحتمل.

ثم مبدأ العرض، وتعريض الملعب ضرورة لفتح الثغرات وتفكيك خطوط الخصم أفقياً، وكما هو معلوم فإن ملء المساحات على طول الملعب أمر مستحيل، في حين أن ذلك ممكن بل ضروري على عرض الملعب، ليس فقط لمحاولة التوغل عبر الأطراف والبحث عن الـ ١ ضد ١، ولكن تعريض وتوسيع رقعة الملعب يساعد في الاختراق عبر العمق كذلك، فنجد أن العمق والأطراف ليسا بمعزل عن بعضهما البعض، فسحب الخصم لطرف الملعب وفتح الملعب يؤدي إلى نشوء مساحات بعمق الملعب والعكس صحيح فالعمق أيضاً يساعد للتوغل عبر طرفي الملعب.

الحركية: كرة القدم لعبة حركية في المقام الأول وبدونها لا يستطيع الفريق زعزعة استقرار الخصم وفتح المساحات، إن تمييز المساحات أولاً ومن ثم والوصول لها في الوقت المناسب ثانياً (زمان/مكان) عاملان أساسيان لا ينفصلان في تحديد جودة الحركة، لا الحركة من أجل الحركة فقط بل معرفة أين ومتى والبحث عن النوعية قبل الكمية فالجري وحده لا يجدي.

''كل المدربين يتحدثون عن الحركة، عن الجري الكثير، فأقول، لا تجري كثيراً فكرة القدم تُلعب بالعقل، يجب أن تكون في المكان المناسب في اللحظة المناسبة، لا سابقاً ولا متأخراً.''

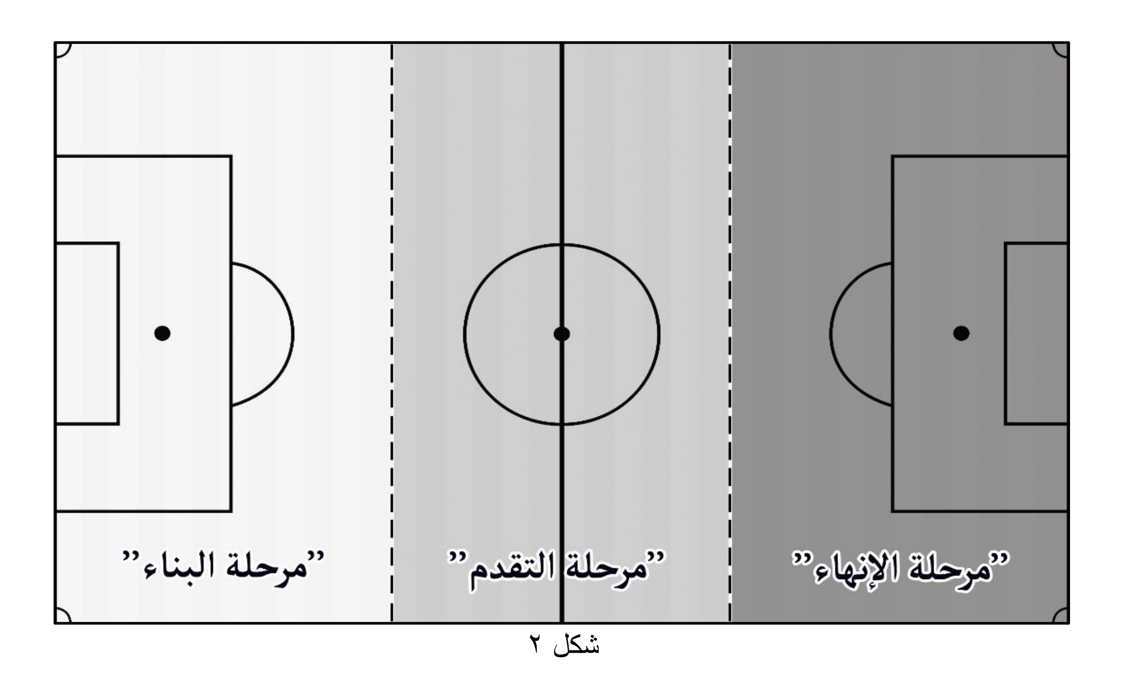
يوهان كرويف

يمكننا زعزعة استقرار الخصم عبر عدة أشكال مختلفة من الحركية مثل اللامركزية ويقصد بها تبادل المراكز، وكذلك صياغة وظائف حركية للاعبين عوضاً عن رتابة التقدم والتراجع بشكل عمودي واستخدام تحركات للداخل عبر الأطراف وحركة قطرية/جانبية للاعبين الداخليين وعدم إعطاء الخصم نقاط مرجعية للمراقبة.

''إذا تعددت مراكز اللاعبين عبر تبادل مراكز جيومتري سيعتقد الخصم بأنهم يلعبون ضد ٢٢ لاعباً، لهذا السبب لا تقل لي أن كرة القدم ليست علماً عندي براهين تجريبية لدحض فرضيتك.''

ڤاليري لوبانوڤسكي

مراحل اللعب هجومياً



شكل ٢

''كرة القدم ليست كفاحاً ومعاناة، بل متعة، سيطر على الكرة، كن ودوداً معها، حاول أن تهاجم وحاول التسجيل. بالطبع الدفاع جزء منها ولكن بإمكانك الدفاع عبر عدة طرق.''

يوهان كرويف

مراحل اللعب في حال الحيازة ثلاث كما في (شكل٢)، المرحلة الأولى هي مرحلة بناء اللعب ويقوم بتنفيذها حارس المرمى أو /والمدافعين بمساعدة المحور أو المحاور، ولكن تبقى مهمة الحارس كبيرة في تأمين التمريرة الأولى لقدم قلبي الدفاع أو القلب المتوسط أو حتى المحور على حافة منطقة الجزاء ومن ثَمّ الخطوة الثانية والأهم في بناء الهجمة وهي إخراج الكرة من الثلث الأول الى الثاني وبدء مرحلة التقدم وبذلك نكون قد انجزنا مهمة بناء اللعب وبدء مرحلة التقدم والخلق واختراق الخصم. بناء اللعب من الخلف يتطلب بصرف النظر عن القدرات الفنية للحارس والمدافعين جرأة وجسارة

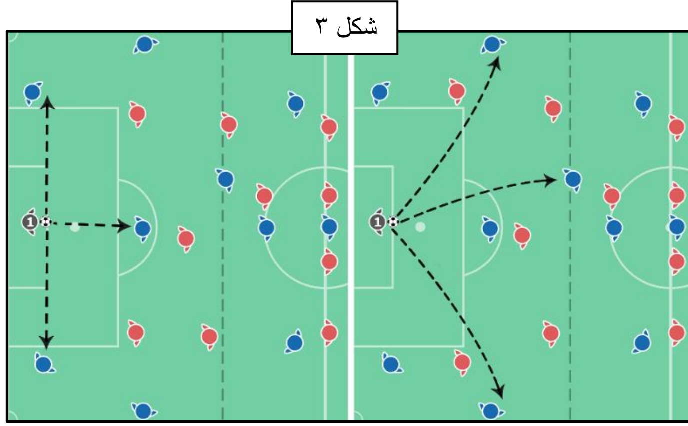
ولا شك أن بعض اللاعبين يخشون ويتجنبون اللعب في هذه المناطق، ولكن لذلك أهمية كبيرة لتكوين أساس قوي لتحديد الخطوات القادمة في الهجمة.

وعندما نتحدث عن بناء اللعب فنقسمها إلى نوعين؛ الأول بناء من كرة ثابتة (ركلة مرمى) والنوع الثاني في اللعب الحيّ أي ان تكون الكرة بحوزة الحارس أو المدافعين كأن تعود الكرة كتمريرة للخلف إلى أقدامهم وبالتالي يُستأنف اللعب، فالنوع الأول تكمن صعوبته أمام خصم يضغط عالياً وبوضعية تسمح للخصم الترتّب واتخاذ مواقعهم بوقت وجيز وفور خروج الكرة من قدم الحارس ينقض الخصم محاولاً انتزاع الكرة أو أضعف الإيمان إجبار الفريق المهاجم على الكرات العالية بإلغاء خيارات التمرير سواءً بالنسبة للحارس أو المدافعين. أما إذا لم يكن الفريق بمواجهة ضغط عالي فبإمكان حارس المرمى إيصال الكرة بأريحية للمدافع الذي بدوره يتقدم بالكرة ويجد الفريق نفسه في مرحلة التقدم.

”**كل شيء يصبح أسهل عندما تخرج الكرة الأولى بنظافة**“ خوانما ليّو

يتضمن (شكل٣) الطريقتين الأكثر شيوعاً في بناء اللعب من ركلة مرمى، على اليسار الطريقة الأولى للقلبين والمحور، والأخرى للظهيرين وأحد لاعبي الوسط وتتطلب دقة كبيرة لإرسال الكرة إلى

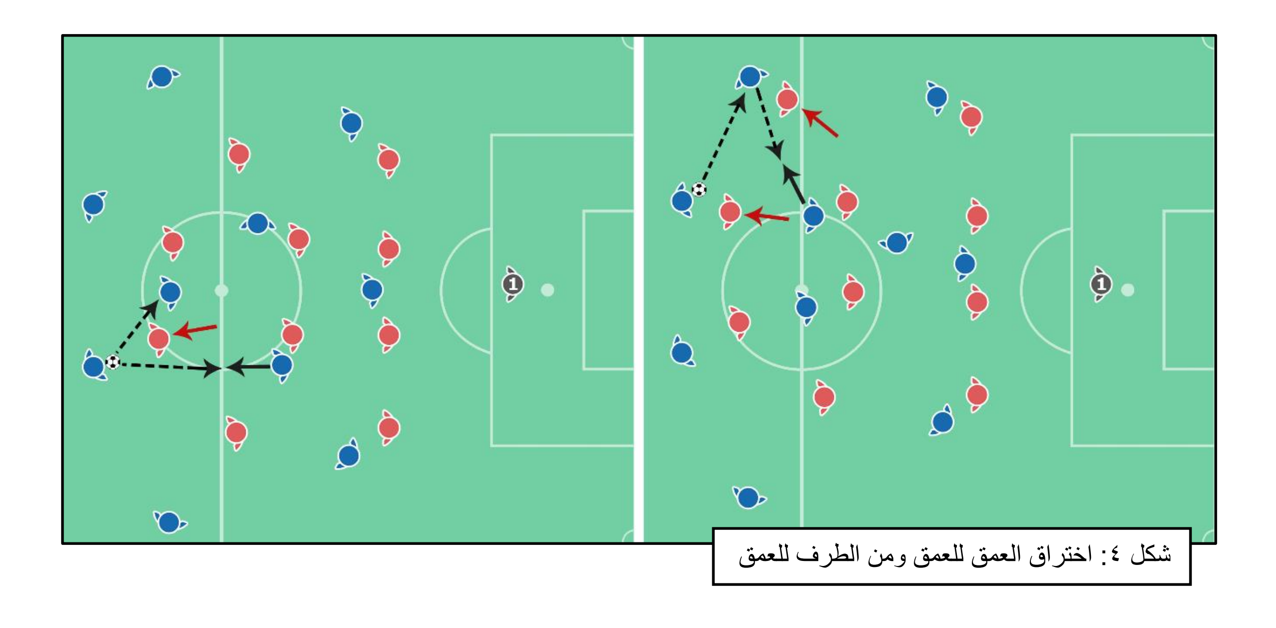

تلك المناطق الضيقة.


شكل ٣

بعد تقدم الكرة في بناء اللعب يتحتّم على الفريق المهاجم ولتجنب الثغرات تطبيق مفهوم الارتحال "viajar" والمصطلح الأخير شهير عند الإسبان، ويقصد به تقدم الفريق كوحدة وبقاء الفريق متقارب ومترابط وهيكل الفريق "structure" متين وصلب وقادر في حال خسارة الكرة على قتل هجمات الخصم المرتدة من المهد.

ذكرنا أن صعوبة بناء اللعب تنطوي على الناحية النفسية، ولكن من الناحية التكتيكية فمرحلة التقدم تعتبر الأصعب، فبتأرجح الخصم لوسط لملعب وبتكوين جدارات دفاعية تصبح مهمة اختراق الفريق المدافع في غاية الصعوبة سيما على عمق الملعب لذا نشاهد اليوم كثير من الفرق تتخذ من الأطراف سبيلاً أسهل في التوغل والتقدم في الهجمات خصوصا ضد نظام دفاع المنطقة، ولكن حتى ضد نظام الرقابة الفردية أو الرجل لرجل فالتفوق النوعي قد يُؤتي أُكله في حالة الـ ١ ضد ١ على طرف الملعب.

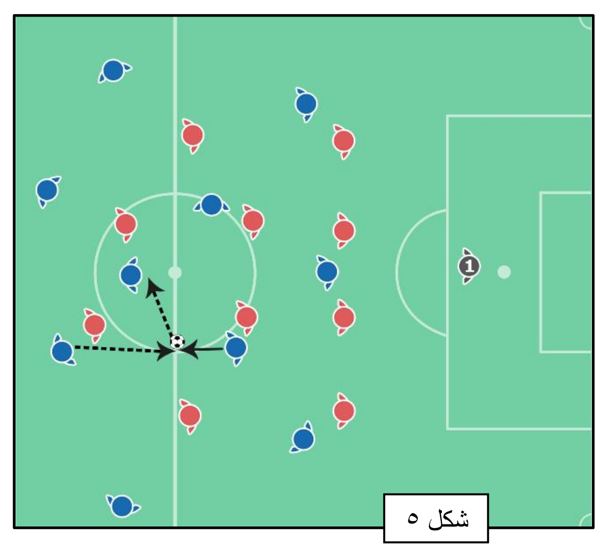
تقل المساحات على عمق الملعب ذلك لكون المنطقة أمام المرمى لها أولوية التأمين للفريق المدافع في كافة الأنظمة الدفاعية ولكن لاختراق العمق ثمار عديدة فالحلول أكثر وأوفر، يكفي أن حامل الكرة يستطيع تمرير الكرات في ثلاثة اتجاهات للعمق ولطرفي الملعب، بل ولزوايا أكثر، فبعد محاولة دفع الخصم لمناطقهم، يسعى الفريق المهاجم ان يفتح الثغرات عبر استفزاز الخصم وجرّهم تجاه الكرة لكي يتأتى للمدافعين التغلب على خط الضغط الأول للخصم.



شكل ٤: اختراق العمق للعمق ومن الطرف للعمق

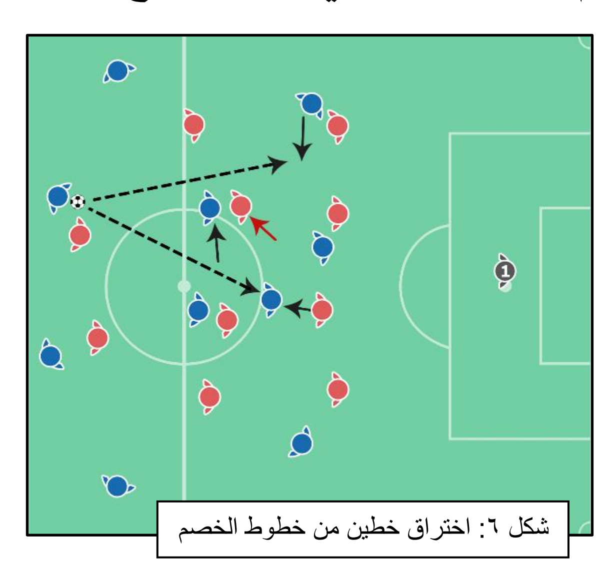
وكما نرى في الشكل ٤ يمكن لقلب الدفاع حين تكون الكرة بحوزته اجتذاب الضغط وأيضاً تساعده هذه الوضعية على التلاعب باللاعب الضاغط بحركة جسده التي بالتالي تكشف ظهر الخصم ويتاح للمُمرّر مسار للاعبي الوسط فإطلاق الكرة للمساحة التي تركها المهاجم خلفه وبذلك يخطو الفريق الخطوة الثانية في مرحلة التقدم وإلى منطقة أكثر ازدحاماً وتتطلب ذكاء وفنيات عالية من لاعبي الوسط لنقل الكرة للمرحلة الأخيرة، تكمن الصعوبة على لاعبي الوسط في الدوران ومواجهة الملعب، مقاومة الضغط وتأمين الكرة. تقدم الكرة إلى لاعبي الوسط كما ذكرنا في منطقة مكتظة تعني ضرورة سرعة اللعب والنسق، وهنا على الفريق التفوق، وبجانب المهارات الفردية هناك ألعاب جماعية أو ألعاب مركبة مثل لعبة الرجل الثالث وهي لعبة ثلاثية لها عدة أشكال سنتطرق لها لاحقاً، فباستخدام تمريرة "lay-off" ويُعنى بها تمريرة عرضية أو خلفية بلمسة واحدة وعادة يكون ظهر ممرر الكرة لمرمى الخصم، وربما يصعب إيجاد مصطلح لها وتعني حرفاً تسريح ولكن "تحضير" قد

تكون أنسب لشكل اللعبة وكأنما يقوم المُمرّر هنا بتحضير وتهيئة الكرة للمستقبل والذي غالباً ما يكون مواجهاً وكاشفاً للملعب كما في الرسم التوضيحي في شكل ٥.

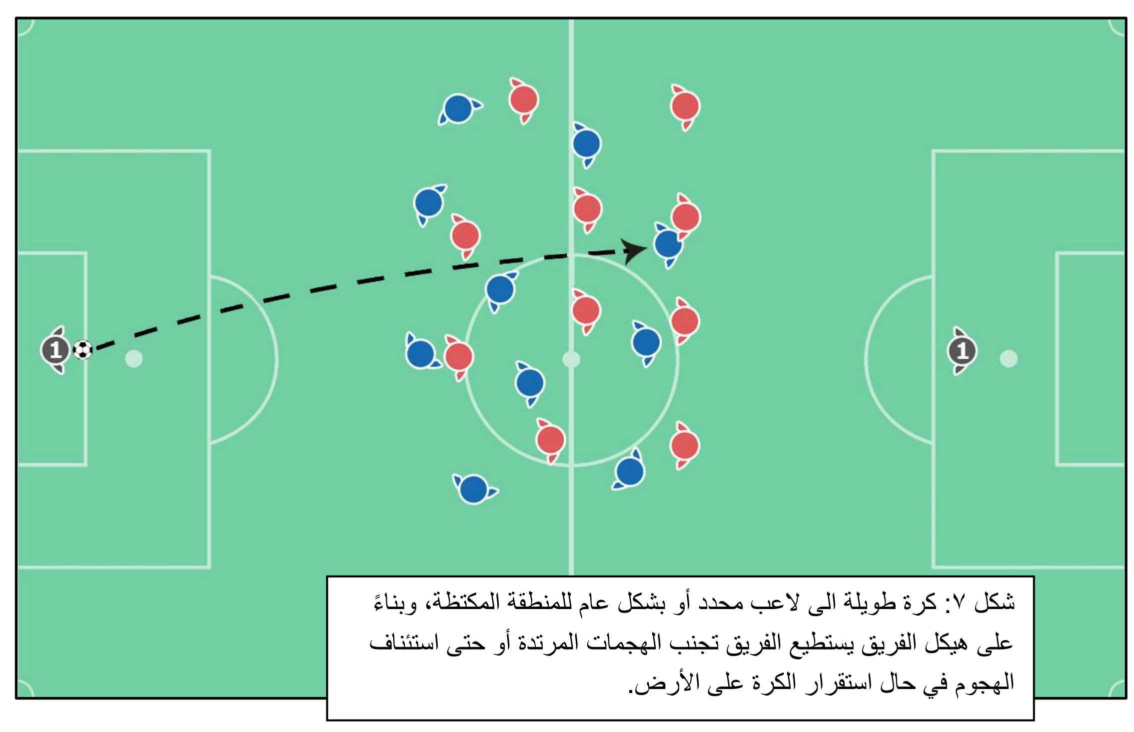

شكل ٥

وطبقاً لما نرى في (شكل ٤) وهي استخدام الطرف لفتح ثغرات ناجمة عن سحب الخصم إلى أحد طرفي الملعب وبالتالي تمديد خطوطهم، يمكن لقلب الدفاع الاستفادة من حركة الظهير نحو خط التماس واستخدام حركته كطعم لفتح مسار تمرير مباشر نحو لاعبي الوسط ومع جذب المهاجم للضغط.

وضحنا في الأمثلة السابقة التقدم في الهجمة من خط الدفاع للوسط أو التدرج في تقدم الهجمة من خط لخط، ولكن لمَ لا نخترق ونكسر خطين من خطوط الخصم؟ ذلك يتم بمساعدة لاعبي الوسط لفتح مسار تمرير مباشر إلى المهاجم أو المهاجمين وما نتحدث عنه في الاختراق دوماً هو اختراق خطوط على مستوى الكرات الأرضية أو على مستوى الجسد بشكل عام.


شكل ٦: اختراق خطين من خطوط الخصم

وبما أن بعض الفرق لا تحاول البناء من الخلف، أو تحبّذ فرق أخرى في أوقاتٍ معينة تجنب الضغط العالي فيعمل الحارس من ركلة المرمى على إرسال كرة طويلة لمرحلة متقدمة ولأن لكل طريقة سلبياتها ومثالبها فسلبية البناء عبر الكرات الطويلة في أن الفوز بالكرة الطويلة (second ball) قد يصل لنفس نسبة خسارتها فيجب وضع دقة الكرة بالاعتبار إذا افترضنا ان الكرة الطويلة مرسلة الى لاعب محدد قوي في الكرات الهوائية وقوي على المستوى البدني.



شكل ٧: كرة طويلة الى لاعب محدد أو بشكل عام للمنطقة المكتظة، وبناءً على هيكل الفريق يستطيع الفريق تجنب الهجمات المرتدة أو حتى استئناف الهجوم في حال استقرار الكرة على الأرض.

وكما أوردنا في المبادئ الهجومية فالاختراق مرحلة مهمة لوصول الفريق للمرحلة الأخيرة وبإقصاء أكبر عدد من اللاعبين يمكننا ان نصل إلى الثلث الأخير بعدد جيد يمكّن الفريق من تهديد مرمى الخصم سواءً بشكل مباشر عبر الكرات البينية أو بانتظار كرات عرضية داخل منطقة الجزاء.

ذكرنا صعوبة البناء نفسياً ثم صعوبة الاختراق تكتيكياً ولكن أين تكمن صعوبة مرحلة الانهاء؟ من الناحيتين باعتقادي، فمن الناحية التكتيكية عدد اللاعبين للفريق المهاجم أقل من الفريق المدافع غالباً، ومن الناحية الفردية يتوجب على المهاجمين البعد عن الجمود والسلبية وتوفير حركة مستمرة لقض راحة المدافعين وسحبهم وتفريغ مراكزهم والتي بالتالي تصبح ثغرات يستغلها الزملاء، بالإضافة للتحرك تجاه الكرة لاستقبال التمريرات البينية أو الطويلة المركّزة أمام المدافعين أو الطويلة خلف خط ظهر الخصم أو حتى على جانب المدافع المحجوب، ما يسمى بالإنجليزية (blind side) أو الجانب الأعمى - لو استخدمنا ترجمة حرفية - كما أن لبعض المفاهيم والألعاب المركبة (combination play) فعالية كبيرة لخلخلة دفاع الخصم في المراحل النهائية مثل لعبة الرجل الثالث السالفة الذكر وتمريرة الـ"wall pass"[١] ونستطيع ترجمتها بالتمريرة الجدارية أو ما يرادفها one-two أو كما تشتهر اعلامياً وبشكل محلي "هات وخذ".

وفيما يتعلق بطرفي الملعب فللتوقيت أيضاً أهمية قصوى للوصول لمنطقة الجزاء بوقت مناسب وحسم المهاجمين للكرات العرضية خاصةً ولتوغلات لاعبي الوسط إذا ما رام الفريق الزيادة العددية في منطقة الجزاء، والعرضيات أنواع عرضية مبكرة (early cross) أو عرضية متأخرة (late cross) أو عرضية متأخرة قرب المرمى (cutback) عرضية خلفية بشكل أدق.

---

[١] ليس بالضرورة في التمريرة الجدارية أن تتم عبر هات وخذ، حيث نقصد بها التمريرة الثانية، غالباً خلف ظهر الخصم وتشبه التمريرة التحضيرية.



أمثلة لعدة ألعاب في الثلث الأخير، وسنتطرق لتحركات وأنماط لعب أخرى في مختلف مناطق ومراحل اللعب في فصول لاحقة متفرقة.

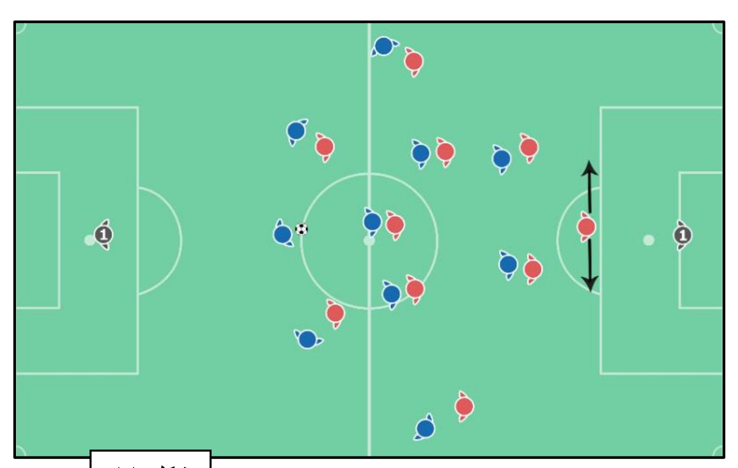
الفصل الثالث:

التكتيكات الدفاعية - الأنظمة الدفاعية

الجزء الأول: رجل لرجل (Man Marking)

بما أن الأنظمة الدفاعية تختلف فمن الصعوبة وضع مبادئ محددة تشمل النظامين، ما يعرف بنظام الرجل لرجل أو النظام الآخر دفاع المنطقة، إذ تختلف وتتباين أساسياتها، فلو عدنا للمبادئ التكتيكية الفردية فسنجدها مبادئ دفاع الرجل لرجل، ولو عدنا للمبادئ التكتيكية الجماعية سنجد أنها مبادئ دفاع المنطقة. ولكن قبل الدخول في حيثيات هذين النظامين سنعبُر في البدء على النظام البائد وهو دفاع الرجل لرجل بنظامه القديم والذي تمثل المبادئ التكتيكية الدفاعية الفردية مبادئه أيضاً.

لكن هناك فروق جوهرية تجعلنا نميز بين النظامين، كمركز القشاش -بالإيطالية (libero) أو بالإنجليزية (sweeper)- الذي كان يغطي ويتمركز خلف خط الظهر، بالتالي فالفريق هنا تنازل عن فائدة نظام التسلل، والفرق الثاني هو الرقابة اللصيقة فاللاعب في النظام القديم يلتزم بمراقبة لاعب محدّد ويلاحقه أينما حلّ دون التزام بمنطقة معينة.



شكل ١١

"دفاع الرجل لرجل كإرسال ١١ حماراً." إرنست هابّل،

بالطبع يقصد هابّل النظام الزائل والذي كان يسود منتصف القرن الماضي إلى أن تلاشى نهاية الثمانينات، هذا النظام يعمل على الغاء خيارات التمرير وتقليل خطورة اللاعب الفارق ومنعه من استقبال الكرة أو استقبالها بوضعية غير مستقرة بالإضافة إلى طابع الشراسة لدى المدافعين في هذه الأنظمة كخاصية مهمة. ربما المأخذ الأساسي

على هذا النظام هو التصاق المدافع بالمهاجم وخسارته أو بمعنى أصح تنازل المدافع عن رؤية الكرة بأمر من المدرب دون الأخذ بالاعتبار النقاط والمكونات الأخرى مثل المرمى أو الكرة أو الزميل أو المساحة.

رجل لرجل الحديث

من حيث انتهينا من النظام القديم فالنظام الحديث أضاف المكونات المهمة الآنفة الذكر في كرة القدم، وجعلها نقاط مرجعية بعد الخصم وبالتالي تكون النقاط المرجعية للمدافع في نظام الرجل لرجل الحديث هي:

أ) الخصم

ب) المرمى

ج) الكرة

د) الزميل

كل مدافع مقترن بمهاجم وحركته تقترن به فهو مسؤول عن اللاعب المواجه له يلتصق به يراقبه ويلاحقه في حدود منطقته، واللاعب الخصم هنا غير محدّد فالمدافع يراقب اللاعب الذي يدخل منطقته أو اللاعب المقابل له وفقاً لمركزه، سواءً توافق مكان اللاعب الخصم مع مكان المدافع بشكل دائم أو عرَضي خلال المباراة.

بدأ هذا النظام في البزوغ والخروج عن عباءة النظام القديم عبر (zona mista) وهي كلمة إيطالية تعني المنطقة المختلطة، حيث امتزجت بعض مفاهيم دفاع المنطقة في هذا النظام وأصبح المدافع

غير مضطر لملاحقة خصم محدد ولم يعد المدربون يكلفون لاعبيهم بمراقبة لاعب باسمه، وباتت التغطية المتبادلة بين الزملاء والاهتمام بالمنطقة ومكان الكرة أكبر.

يعرف نظام المراقبة "رجل لرجل" بنظام الـ ١ ضد ١ والمواجهات الفردية أو المواجهات الثنائية والبدنية بعرض وطول الملعب ولذلك فهو يتطلب جودة فردية لكل مدافع مع قواعد ارشادية وآليات مصاحبة لهذا النظام يتبعها اللاعبون، لا اعتماد مفرط على اللاعب وحده، ويعمد الفريق المطبّق لهذا النظام استرجاع الكرة عبر الافتكاك وجرى شرح المصطلح في التكتيكات الفردية الدفاعية.

كما أن التحلّي بروح المبادرة على المستوى الذهني والشراسة على المستوى البدني أمر ضروري للمدافعين للفوز في الصراعات البدنية والثنائيات، وعلى المستوى التكتيكي في القدرة على قراءة اللعب، معرفة متى يتعقّب تحركات الخصم ومحاولة منعه من استقبال الكرة أو الالتصاق بالمهاجم وعدم السماح له بالدوران وتلك ميزات وخصائص تتّسم بها أغلب الفرق التي تتخذ من هذا الأسلوب نظاماً لها. ليست المبادئ التكتيكية وحسب هي المبادئ الخاصة بنظام المراقبة هذا، إذ من المهم وضع في الحسبان تفاعل اللاعبين مع بعضهم البعض والكرة كنقطة محورية في عناصر اللعب، ولا بأس من استذكار المبادئ التكتيكية الفردية لهذا النظام الا وهي:

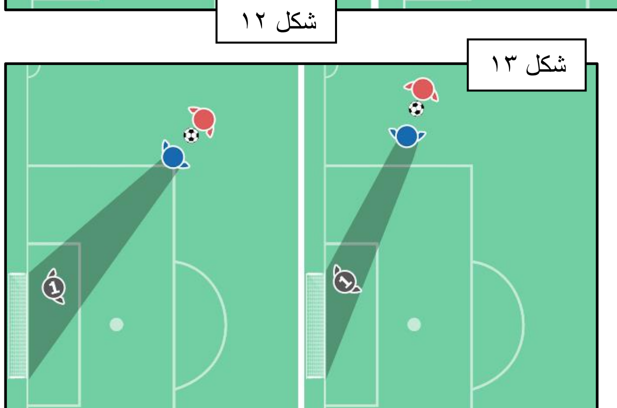
- التمركز ووضعية الجسد
- المراقبة (الخصم المواجه)
- الافتكاك (عبر الاستباق، انزلاق جانبي، التحام بدني)
- التأخير (الضغط، منع المهاجم من التقدم أو الدوران)

جرى شرح وتوضيح بعض هذه المبادئ في التكتيكات الفردية وسنقوم في هذا الجزء بتفصيل بعضها.

التمركز ووضعية الجسد: إن التمركز المثالي للمدافع هو بديهياً ما بين الخصم والمرمى سواءً كانت الكرة بحوزة الخصم أو لا، أما وضعية الجسد فبتوسط المدافع للكرة يكون الوضع الأمثل، والخطأ الميل إلى جهة، ثم التوزان، لذا يستحسن للمدافع تقديم قدم والأفضل الارتكاز على القدم القوية بحيث يتسنى للمدافع الحركة بكل الاتجاهات وعدم خسارة المواجهة. التوقيت عامل مفصلي دائماً فبوضعية الجسد المرنة المقترحة (صورة ١) يتيّسر للمدافع التراجع وعدم الاندفاع واستدراج الخصم بأعينٍ لا تنفك عن الكرة بالتالي تأخير وتعطيل المهاجم وإن سنحت الفرصة أخذ

في الشكل ١٢و١٣ نرى مثال لمدافع يفضل القدم اليسرى في حالة ١ ضد ١ في أكثر من مكان. دائماً دفع المهاجم لجانبه القوي وبعيداً عن المرمى.

شكل ١٢



شكل ١٣

صورة ١



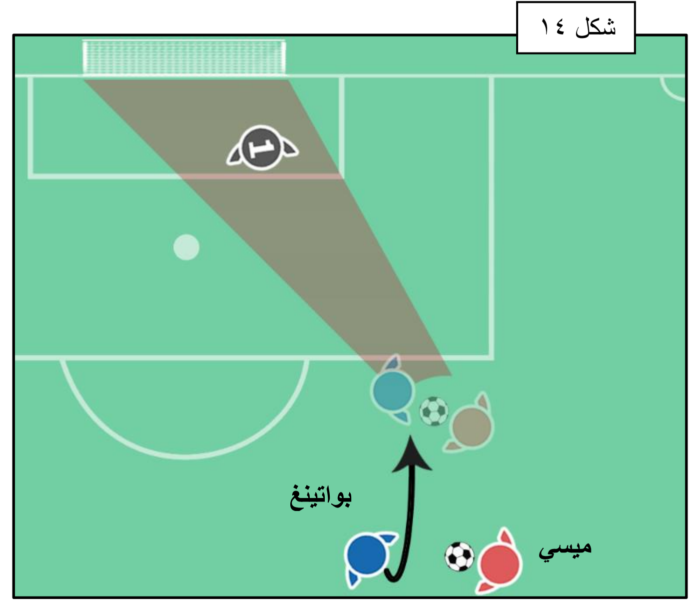
والتر صامويل مرتكزاً على قدمه القوية "اليسرى"

الأسبقية في اقتلاع الكرة بشكل مباشر أو حالة خسر المهاجم سيطرته على الكرة. وباتخاذ الوضعية الجسدية الملائمة سيتسنى أيضاً للمدافع قيادة حامل الكرة إلى الجهة المفضلة له؛ أي قدمه القوية وإغلاق السبل على المهاجم نحو المرمى دون اهمال مكان الكرة ولكل حالة وضعية مختلفة.

لربما من أبرز الأمثلة مؤخراً في أهمية وضعية وتوجيه الجسد هي حالة جيروم بواتينغ ضد ليونيل ميسي في نصف نهائي دوري ابطال أوربا ٢٠١٦، ولعلّ هذه الحالة دسمة للتحليل فلم يوفّق بواتينغ في هذه المواجهة تكتيكياً فضلاً عن كونها مواجهة غير متكافئة نوعياً.


صورة ٢

صورة ٣



شكل ١٤

كما في (شكل ١٤) بدأت الكرة بوضعية صعبة ولكن لم يعدِّل بواتنغ وضعية جسده لتقليل الخطر وبدا الطريق متاحاً لميسي على يسار بواتنغ وهو الجانب الأضعف للأخير. في (صورة ٢) تبدو وضعية جسد بواتنغ جانبية وظهره ليس للمرمى أي لم يكن بين الخصم والمرمى والأصح اتخاذ وضعية قُطرية وتوسط الكرة، كما تبدو وضعية بواتنغ ساكنة والمرونة معدومة ذلك أفقده التوازن لدرجة السقوط (صورة ٣) بعد عكس ميسي اتجاه حركته للجانب الأضعف دون اغفال نقطة أنه ارتكز على قدمه الضعيفة "اليسرى".

صورة ٤

محاولة افتكاك عبر الالتحام "جانبي"

المراقبة: لا تنفصل المراقبة عن التمركز وهما عامليْن مهمين لاتخاذ قرارات صحيحة فعلى المدافع معرفة خصمه وبالتالي تتحدد ماهية المسافة التي يتخذها المدافع من المهاجم، فإن كان المهاجم أسرع فالمراقبة اللصيقة ليست محبذة وإن كان المدافع أسرع أو مقارب لخصمه في السرعة فالالتصاق يبدو الخيار الأفضل وكَذا في النواحي الفنية فقدرة الخصم وجودته تتطلب رقابة لصيقة لامتصاص المساحة والوقت، بالتالي الفوز بالكرة عبر **الاستباق** (anticipation) في حال التقط المدافع الكرة قبل وصولها للمهاجم، أو الفوز بها عبر المواجهة المباشرة أو حتى جانبياً عبر الالتحام

صورة ٥



افتكاك عبر الانزلاق "جانبي"

بدنياً والاخلال بتوازن المهاجم كاستخدام الكتف بالكتف أو محاولة الافتكاك عبر الانزلاق، أو كحل أخير (**التأخير**) وهي محاولة تعطيل الهجمة واجبار الخصم لإعادة الكرة للخلف أو حتى اجبار الخصم على التمرير الخاطئ.

صورة ٦

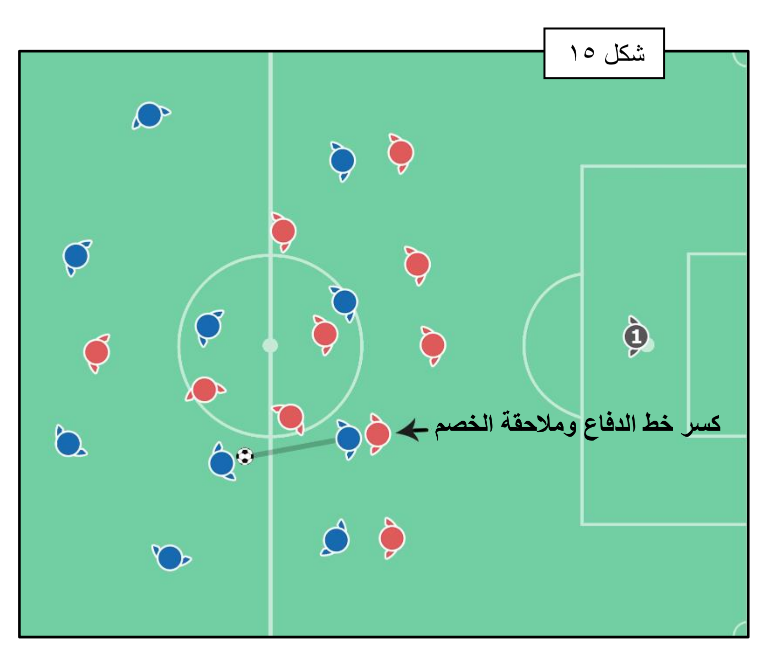


الاستباق للكرة من قِبل المدافع

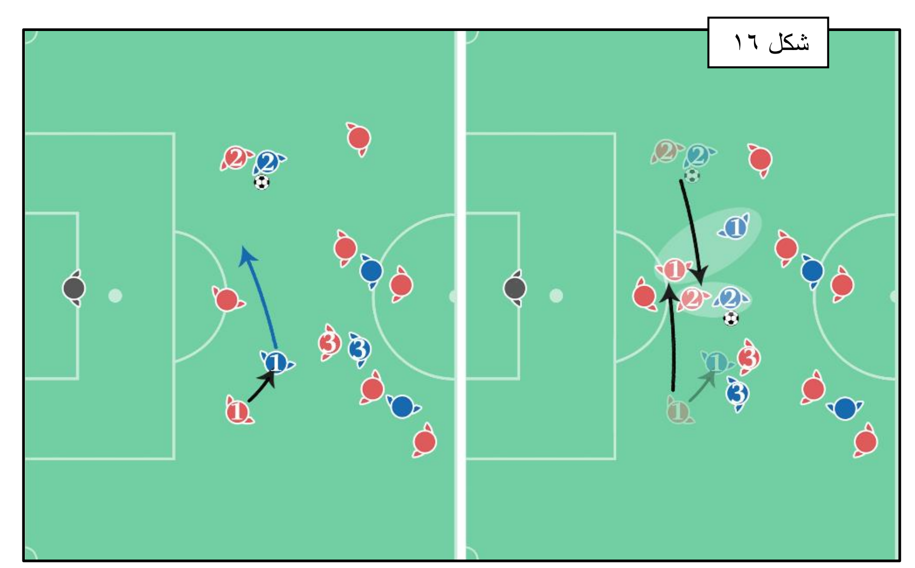
الاستباق نوعان الأول القدوم من خلف المهاجم والآخر بقطع الكرة (interception) وهذه تحدث بالوصول للكرة بشكل عرضي، أمّا الأولى فيمكن للمدافع ترك مسافة وإغراء الخصم للتمرير للاعب الواقع قبالته ومن ثمّ الانقضاض على الكرة قبل وصولها للمهاجم.

" يضيّق لاعبيّ على الخصم للحصول على الكرة عوضاً عن انتظار الخصم، إذا كنت قريباً من الخصم فبإمكانك سلب الكرة، وما يُعيقنا إلا البطاقات، فاليوم يعاقب الحكام كثيراً." جانبييرو غاسبيريني

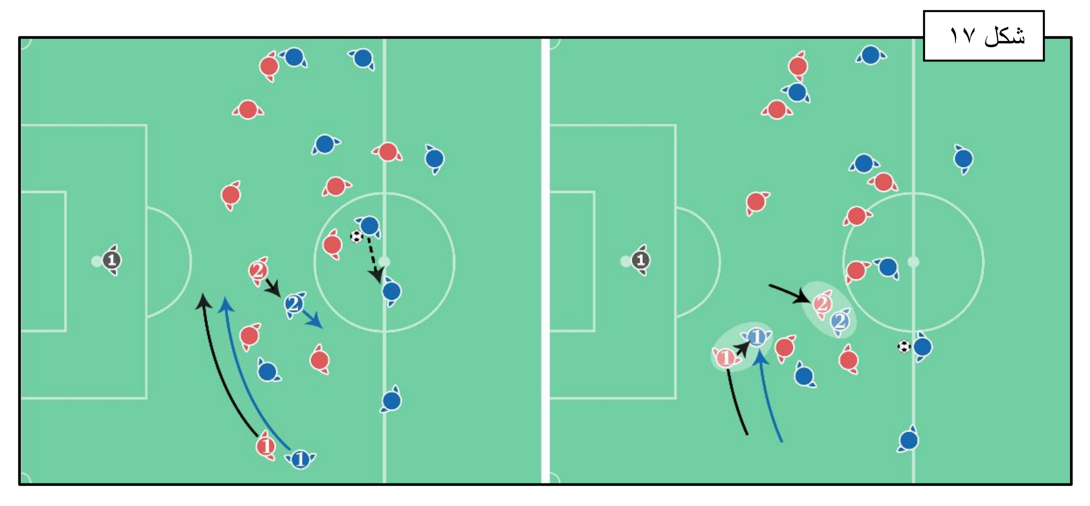
غاسبيريني وهو من مطبقي هذا النظام في كل الأندية التي دربها يرمي إلى أنه يجب على المدافع الالتصاق بالخصم ومن ذلك تنبثق لنا حالة تستوجب الذكر بل وهي أساسية في دفاع الرجل لرجل ألا وهي ملاحقة الخصم بالإيطالية (rompere la linea) أي كسر خط الدفاع وملاحقة الخصم، الخصم الذي يُحتمل أن يكون المستقبل التالي للكرة، والآلية المعطاة للمدافع هنا لجودة التصرف هي أن يكون حامل متحرر من الضغط لتمرير الكرة للمستلم القادم المفترض مراقبته.



في (شكل ١٦) مثال للمراقبة اللصيقة في أقصى درجاتها وهي خروج اللاعب من منطقته ومطاردة اللاعب المواجه له، فنرى المدافع (١) يلاحق المهاجم حتى الجهة المقابلة للملعب وذات الأمر للاعب رقم (٢) الذي سيقوم بالضغط على حامل الكرة حتى يطلق الكرة للمهاجم رقم (٣) والمدافع رقم (٣) بدوره هنا يقوم بنفس الشيء ويلاحق لاعبه. بالإضافة لمثال آخر في (شكل ١٧) لنفس الحالة. هذه الحالات نادرة الحدوث وتستخدم أحياناً وفقاً للخصم.



هذا الشكل محاكاة للقطة من مباراة زينيت الروسي – الكمار الهولندي في الدوري الأوربي ٢٠٠٧/٠٨ في الدقيقة ٧' والفريق المدافع هنا هو الكمار الهولندي بقيادة لويس ڤان خال الذي يطبق هذا النظام بل وهو المؤثر في مارسيلو بييلسا وغاسبيريني اللذان يطبقان ويؤمنان بهذا النظام.



هذا الشكل محاكاة للقطة من مباراة بيلباو – برشلونة في الدوري الإسباني ٢٠١١/١٢ دقيقة ٤'، بيلباو بقيادة المدرب الارجنتيني بييلسا وهو من رواد هذا النظام متأثراً كما ذكرنا بڤان خال.

التنظيم:

يتبقى لنا التفاعل بين اللاعبين ونقصد بذلك الفريق ككتلة ويدخل بهذا الصدد عدة نقاط مرجعية يترتب عليها قرار اللاعب وذكرنا أن النقاط هي الخصم ثم المرمى فالكرة وأخيراً الزميل. التعاون في هذا النظام ليس بالعالي ولكن من أجل تناسق الحركة بين اللاعبين وتقليل العشوائية والربكة يتحتم على الفريق اتّباع النقاط المرجعية الآنفة الذكر في حالات مثل:

التغطية ونقصد بها تغطية الزميل القريب من الكرة "الزميل الضاغط" عبر لاعب واحد أو أكثر، وهي حماية ظهر الزميل بمعنى آخر، ففي حال تمت مراوغة الزميل نجد للتغطية نفعٌ كبير في إضفاء التوازن وإحياء محاولة استعادة الكرة. دائماً للتمركز أهمية لضبط أي فعل أو أي تصرف تكتيكياً، فيجب على المدافع ألا يبقى بنفس خط زميله وأن يكون التمركز الأمثل بشكل قُطري أي خلف ظهر زميله أين يتمكن المدافع من مواجهة الخصم بعد فراره من الزميل. كما يجب دائماً ان يكون المدافع المُغطِّي متحرراً من أي مهمة أثناء عملية تغطيته.

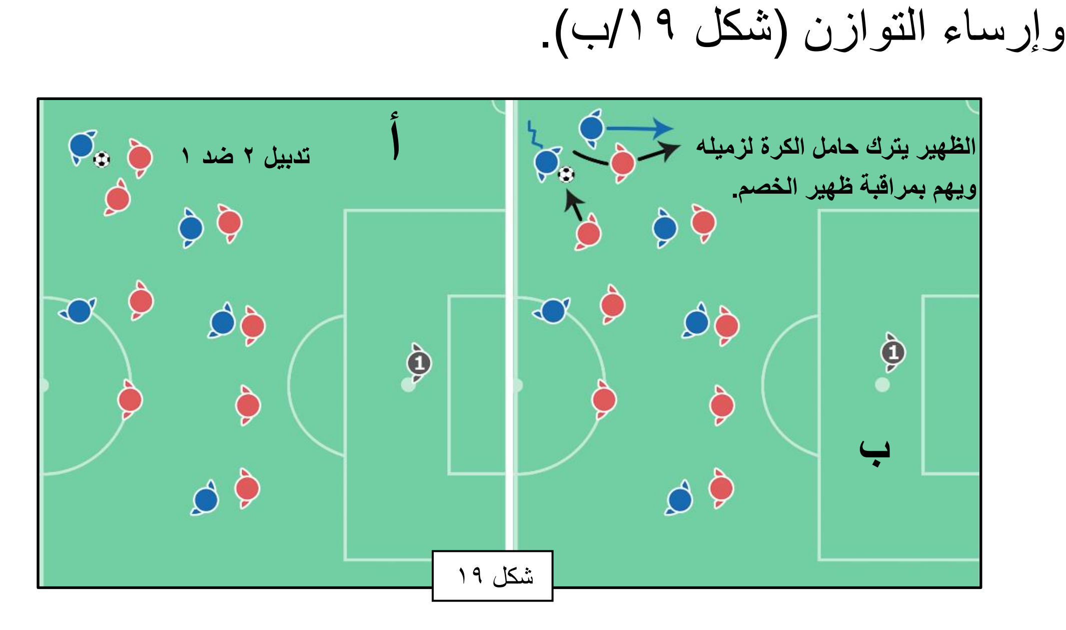
شكل ١٨

تغطية الزميل

التدبيل معربة من (doubling) بالإنجليزية، أو بالإيطالية (raddoppio) ويقصد بها مضاعفة الضغط على حامل الكرة ومساندة الزميل -غالباً على طرفيْ الملعب-.

القطر الدفاعي كما في (شكل ١٨) ويرتبط هذا في دفاع المنطقة بل ويعتبر من مبادئه، وكما ذكرنا سلفاً في عملية "التغطية" أنه على المدافع أخذ تمركز قطري عن زميله ذلك بأن لا يوازي اللاعب زميله المواجه للكرة، وكذا بالنسبة لأي خط من خطوط الفريق فعلى لاعبي الخط الواحد دائماً الاصطفاف على خط ثاني أو ثالث وسيجري الاسهاب وإحالة هذه النقطة في فصل دفاع المنطقة لاحقاً.

تبادل المراقبة هي - وفقاً لمراكز اللاعبين - أن يترك الزميل مراقبة الخصم مرغماً أو لتغطية منطقة/لاعب آخر وفقاً للحالة، وبذلك يقوم المُغطِي بهذه الحالة أخذ عاتق الضغط على حامل الكرة من زميله وإرساء التوازن (شكل ١٩/ب).

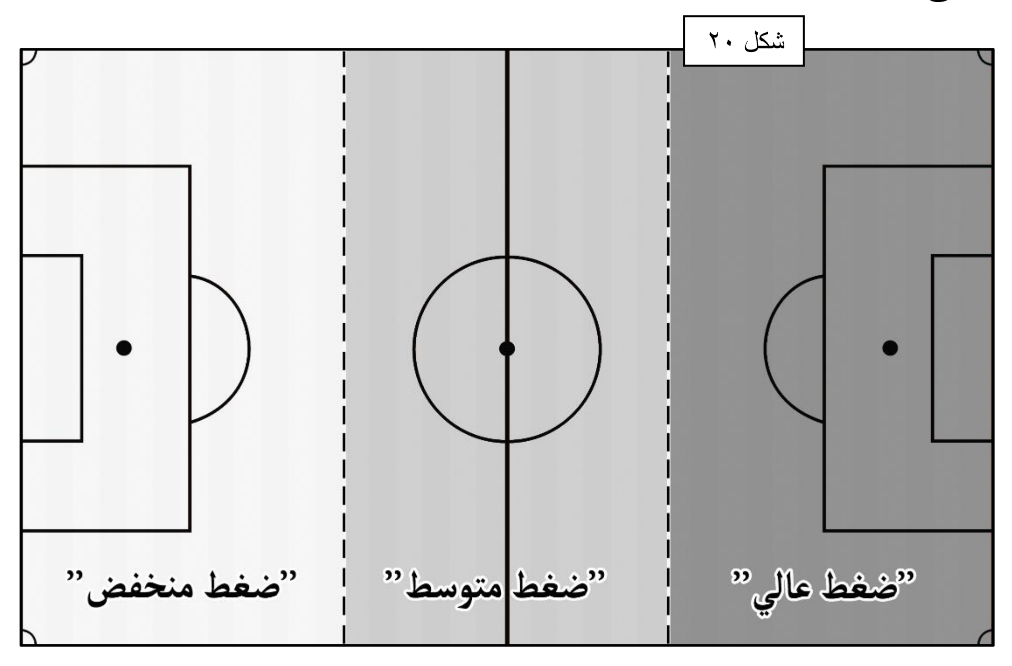


شكل ١٩

الضغط والتسلل ونقصد بالضغط هنا الفعل/التصرف الفردي أو الجماعي وهي الهجوم على حامل الكرة –عبر أحد اللاعبين (فرد)- بقصد حلّ الوقت والمساحة على الخصم لاستعادة الكرة ما يؤدي تبعاً لذلك لهجمة مرتدة. في هذه الحالة، جماعياً نعني توزيع مثالي على مختلف بقاع الملعب وتشديد المراقبة من قِبل بقية العناصر لرفع احتمالية انتزاع الكرة.

وهناك ثلاث أنواع للضغط الجماعي ١- عالي ٢- متوسط ٣- منخفض.

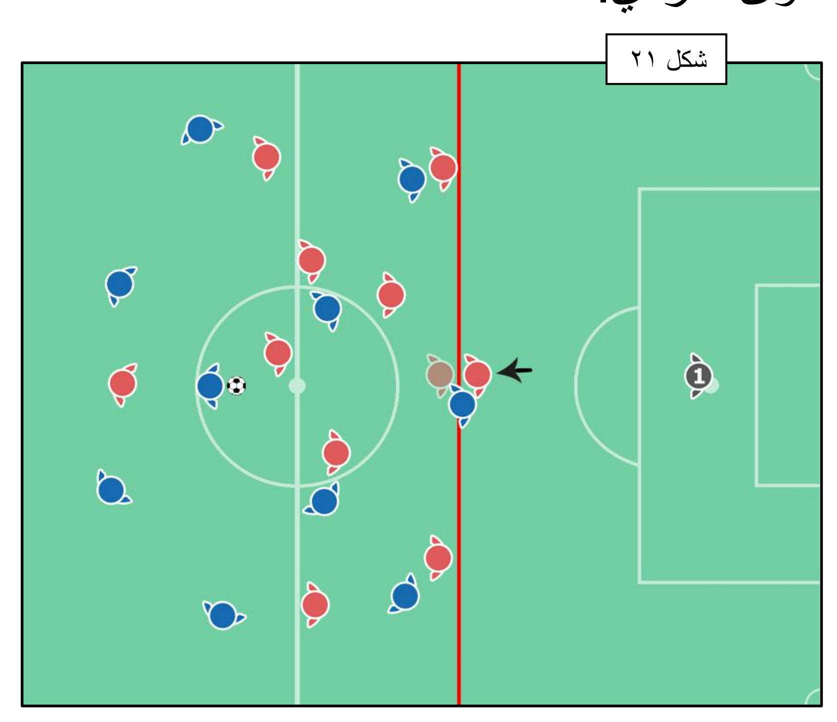
شكل ٢٠



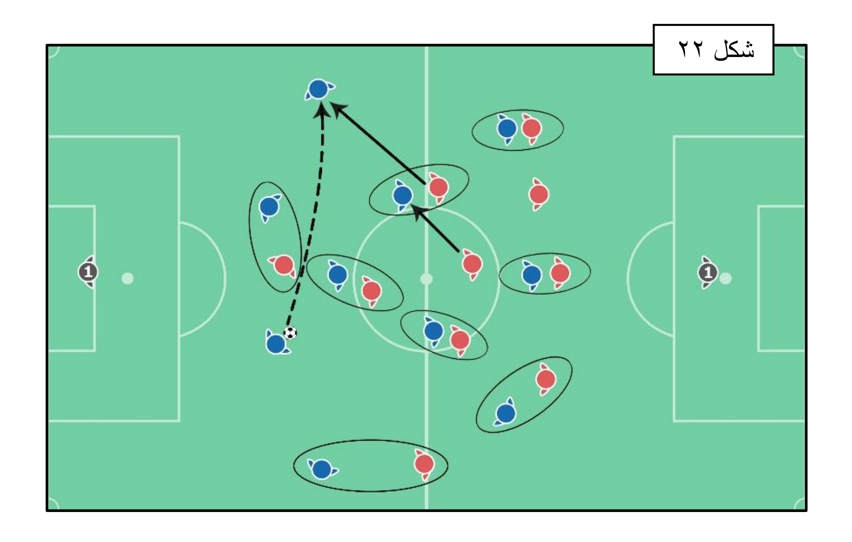
هذه هي المناطق الثلاث للضغط **فالضغط العالي** هو الضغط في ثلث الخصم الأول، وانتهازاً للفرصة سنوضح معنى كلمة "ضغط" والتي يحدث فيها لبس؛ أولاً على مستوى الشدة فالضغط يطلق عليه 'عالي' إشارة للمكان وليس للشراسة والشدة، والخلط السيكولوجي عندما يُقال لفريق انه "ضاغط" أي مهيمن (dominated) أو مسيطر على الكرة أو يضغط خصمه في مناطقه لفترات طويلة وأرى أنه من الأفضل كلغة تحليلية قول (ضغط) لمحاولة استعادة الكرة و(هيمنة) أو سيطرة للفريق المهاجم المسيطر. بالعودة لمسارنا، فالنوع الثاني من الضغط هو **الضغط المتوسط** وهو الأنسب نوعاً ما للفرق التي تستخدم نظام الرجل لرجل، إذ أن النقطة المرجعية الأساسية ليست الكرة، والتركيز على الأفراد أكبر، وأخيراً **الضغط المنخفض** بالقرب من المرمى وهذا النوع غالباً يستخدم على المستوي الاستراتيجي والنفسي في أوقات معينة من المباراة

خصوصاً أواخر الدقائق غالباً للحفاظ على التقدم، ومن الناحية التكتيكية قد يُجبر الفريق المدافع على الدفاع المنخفض لقوة الخصم وهيمنته وقدرته على دفع الخصم لثلثه الدفاعي.

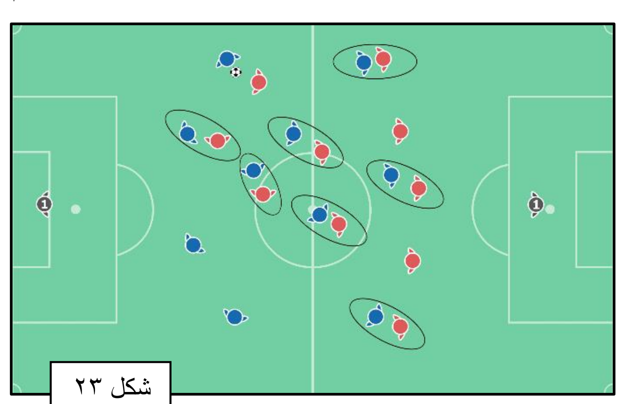
والتسلل وهو بطبيعة الحال قاعدة أو قانون ينص على أن المهاجم يصبح متسللاً عندما يكون أقرب لمرمى الفريق المدافع من المدافع ما قبل الأخير والكرة كما لا يعتبر متسللاً إذا تواجد في ملعب فريقه (قبل خط المنتصف) حتى لو كان أقرب للمرمى من الخصم ما قبل الأخير والكرة. التسلل استراتيجية لا تخلو من المخاطرة وتتطلب توقيت بالغ الدقة دوناً عن ذكر أخطاء التحكيم. وترتبط مصيدة التسلل في دفاع المنطقة كسلوك وتصرف جماعي ولا يخلو نظام الرجل لرجل الحديث من نصب مصائد التسلل ولكن عرَضياً وأحياناً ربما على المستوى الفردي.



نصب فردي لمصيدة التسلل بترك المهاجم متسللاً والوقوف على نفس خط الدفاع.



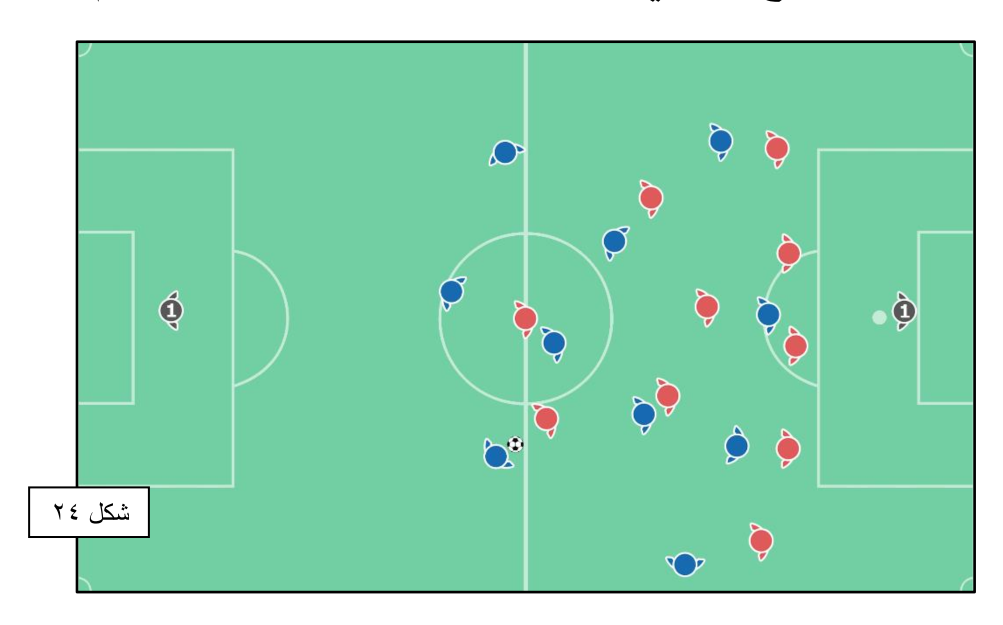
لا يتشكل الفريق المطبق لنظام الرجل لرجل بشكل ثابت وجليّ كما في (شكل ٢٢)، ويبدو الفريق متناثراً على عرض الملعب وفقاً لانتشار الخصم وبما أننا استخدمنا ٥-٣-٢ كمحاكاة بغاية الشرح في (الشكل ٢٢) فمن العصوبة تمييز شكل الفريق المطبق لهذا النظام حيث يتميز بالمرونة ونرى الظهير الأيسر قريب من ظهير الفريق المهاجم الأيمن ويتشكل لدينا شكل جديد مؤقت وهو ٤-٤-٢.



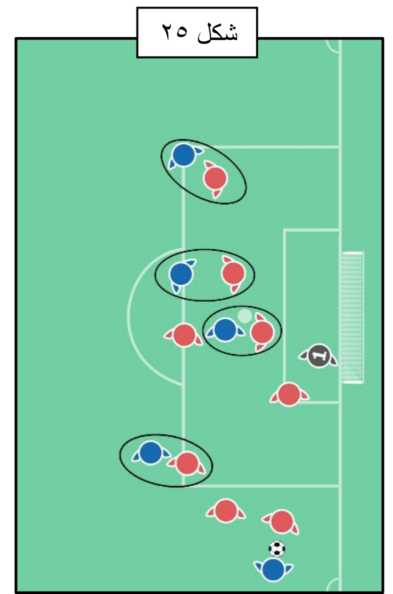
" **أُفضّل الهجوم عبر المساحات الصغيرة والدفاع عبر المساحات الواسعة.**" مارسيلو بييلسا يفسر التناثر والمسافات المتباعدة بين المدافعين بتفضيله الدفاع في المناطق الواسعة أي كل لاعب ضد لاعب.

واستكمالاً للهجمة في (شكل ٢٢) وبما أن قلب الدفاع مرر الكرة إلى الظهير الأيسر فردة الفعل هنا أن لاعب الوسط الأيمن يترك لاعبه ليتلقفه المحور بعملية تبادل مراقبة سلسة، ويضيّق لاعب الوسط الأيمن على حامل الكرة ويعود الجناح الأيسر إلى خط الظهر،

يظهر في الشكل أيضاً تحرر لاعبيْن اثنين من الخصم من أي رقابة وذلك في هذا النظام طبيعي لإضفاء الزيادة العددية في خط الظهر كما نرى في (شكل ٢٣) ٣ ضد ١ وذلك ما يفضله بييلسا ويؤكد عليه حيث يكرر أنه يزج بثلاثي ضد مهاجمِيْن واثنين ضد مهاجم.



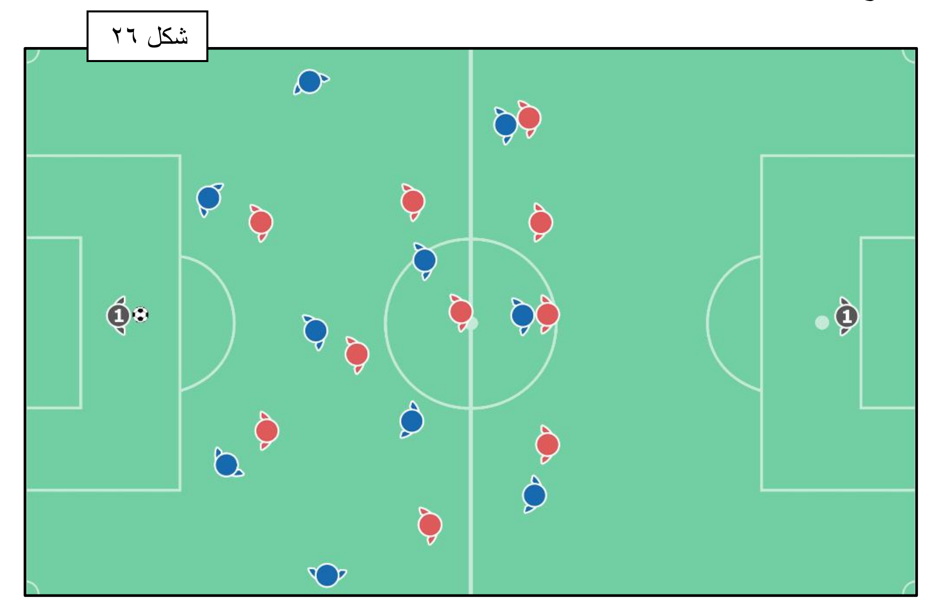
شكل ٢٤



شكل ٢٥

يظهر في (شكل ٢٤) جلياً استقرار الفريق على ٥-٣-٢ في الضغط المنخفض واتسامه نوعاً ما بصبغة دفاع المنطقة حيث يتضاءل الفريق نسبياً وتقل المساحات قرب المرمى. بينما في (شكل ٢٥) يظهر دفاع الفريق في الأمتار الأخيرة وداخل منطقة الجزاء بخصوصية حيث يُبقِي المدافعين عين على الكرة وعين على المهاجم ولكن برقابة لصيقة مع المهاجم ووضعية جسد جانبية ومفتوحة ومتمركزاً دوماً بين الخصم والمرمى. كما يتحلى الفريق - نظراً للزيادة العددية المحتملة في هكذا حالات - بشيء من دفاع المنطقة ذلك يساعد اللاعبين المتحررين في التمركز بمنطقة مثالية

ورصد أي توغل لأي لاعب قادم وخالي من الرقابة، والمقصود داخل دائرة منطقته.


شكل ٢٦

في (شكل ٢٦) مثال للضغط عالياً ونلاحظ هنا انعدام الحلول لحامل الكرة –الحارس في هذه الحالة- خصوصاً في المناطق الحيوية ويجرّ الفريق المدافع خصمه لمواجهة بدنية سواءً على الهواء أو على الأرض، ويصب ذلك في مصلحة الفريق المدافع إذا ما امتلك المقومات لذلك.

سلبيات دفاع الرجل لرجل الحديث:

- سهولة سحب المدافعين من مراكزهم وخلق مساحات (شكل ١٥).
- انعدام التكاتف جماعياً بما أن كل مدافع مهتم بمراقبة خصمه المباشر.
- قلة الترابط وخصوصاً عرضياً.

أخيراً نقتبس لغاسبيريني كمدافع عن هذا النظام والذي يوضّح:

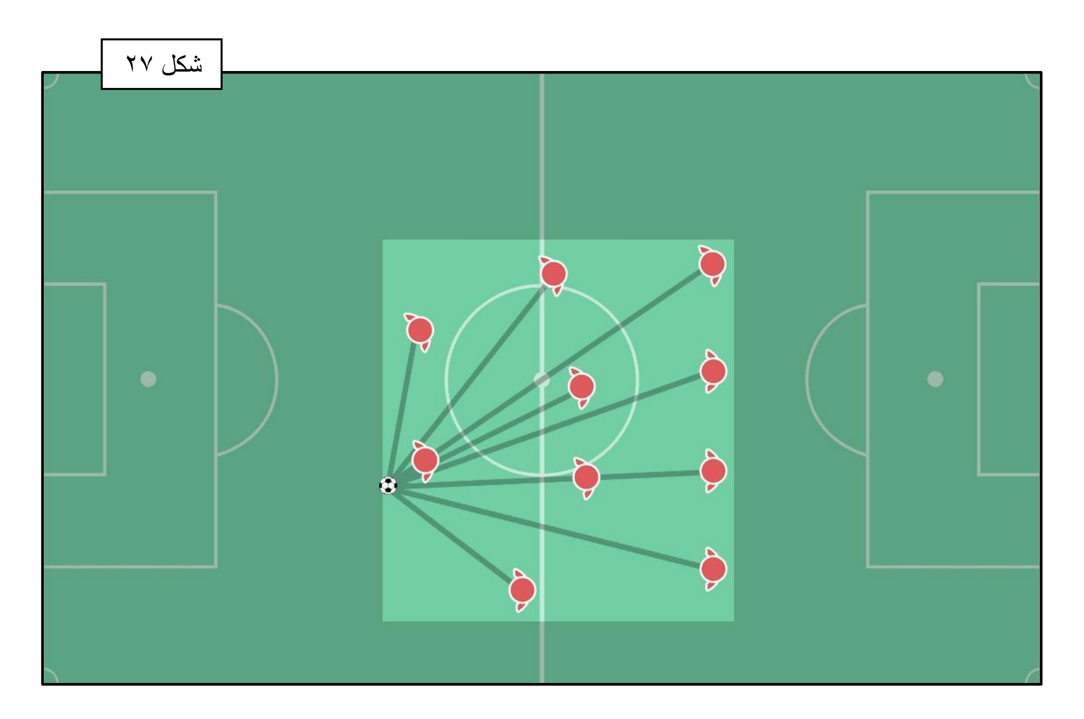
"بإمكاني اللعب بـ ٣ أو ٤ أو حتى ١٠ مدافعين ما يهم هو قراءة واستباق اللاعبين للعب الأمر الذي يعد موجوداً."

الجزء الثاني: دفاع المنطقة

تاريخياً هناك ادعاءات أن أول الأنظمة الدفاعية في كرة القدم هو دفاع المنطقة ولكن بشكل بدائي عشوائي، بيد أنه فطرياً، حتى في الشوارع والأزقّة يفضل اللاعب دائماً مراقبة الرجل أو الخصم دون اعتبار للمساحة وربما ذلك يفند برأيي تلك الادعاءات فالذكاء الكروي مطلب أساسي في خصائص المدافع في دفاع المنطقة، ومراقبة الرجل تبدو أسهل لمن لا يمتلكون الذكاء اللازم للسيطرة على المساحة وحسن التوقع وعدم التأثر باللاعب الخصم الذي قد يفقد الفريق التوازن. المدرب البرازيلي زيزي موريرا كان قد طبق فعلاً نظام المنطقة في خمسينات القرن الماضي ويُعتقد بأنه كان السبّاق ولكن لم يذع صيته عالمياً، تلى ذلك محاولة السوفييتي ڤيكتور ماسلوڤ في الستينات ثم تلميذه لوبانوڤسكي الذي طور عمل ماسلوڤ وأنشأ نظامه الخاص، ولا ننسى إرنيست هابّل، بعد ذلك ثورة رينوس ميخلز الهولندي في السبعينات. المدربون المذكورون استخدموا أنظمة تشبه أكثر نظام رجل لرجل الحديث ويعتبر نظام دفاع منطقة 'آنذاك' لأن اللاعبين يلتزمون بمناطقهم ولكنهم بالوقت ذاته لا يلتزمون بمكان الكرة بالمقام الأول بل باللاعب المواجه وهكذا هي كرة القدم في سيرورة دائمة، ولكن دفاع المنطقة المحض تم تطويره وتقديمه عبر أرّيغو ساكّي في الثمانينات، مستعيناً بنظام ميخيلز عبر دراسة مدرب لاتسيو لويس ڤينيسيو الذي طبق نظام ميخيلز في لاتسيو، ساكّي أقام نوع جديد من دفاع المنطقة جنباً إلى جنب مع أنظمة لوبانوڤسكي وميخيلز اللذان قد اختلفا اليوم قليلاً، والكتب السردية التاريخية أفضل لمن أهتم بموضوع الأولويات وما إلى ذلك.

في دفاع المنطقة كل لاعب مسؤول عن منطقته، الكرة ومكان تواجدها هي النقطة المرجعية الاولى للفريق وللاعبين، ومن ثَمَّ المسافة إلى المرمى، بعد ذلك يجب أن يراعي اللاعب مكان زميله لتوفير التغطية، ولا يمكن للاعب أن يقفز خارج منطقته المحددة كما يحدث في دفاع الرجل لرجل، أو أن يبقى ملاصقاً لخصمه كما في نظام الرجل لرجل الحديث، وبذلك يكون مكان تواجد الخصم النقطة الأقل أهمية. والنقاط المرجعية حسب ساكّي:

”لدينا أربع نقاط مرجعية: الكرة، المساحة، فالخصم ثم الزملاء، كل حركة يجب أن ترتبط بهذه النقاط وكل لاعب يجب أن يقرر أي من هذه النقاط تحدد حركته.“


شكل ٢٧

المبدأ الأساسي لدفاع المنطقة هو الدفاع في منطقة الكرة، وليس الدفاع في منطقة منخفضة أو البقاء في المناطق القريبة من المرمى كما تسود الفكرة.

في هذا النظام يعمد الفريق على تضييق وتقليل مساحة اللعب، الأمر الذي سيرفع نسق اللعب وبالتالي يُجبَر الخصم على اتخاذ قرارات سريعة حيث يتمكن الفريق من استعادة الكرة أو على الأقل منع دخول الكرة لمناطق خطرة ومتقدمة، تتسم الفرق المطبقة لدفاع المنطقة بتقارب الخطوط وقصر المسافة بين خطوط الفريق عرضياً وطولياً أو كما يسمى بالإيطالية (squadra corta) أو (short team) بالإنجليزية. في هذا النظام يتحرك الفريق ككتلة للأمام وللخلف ومن جهة لجهة وفقاً لمكان تواجد الكرة بانسجام وتناغم عاليين إذا ما تم تدريبه بجودة عالية.

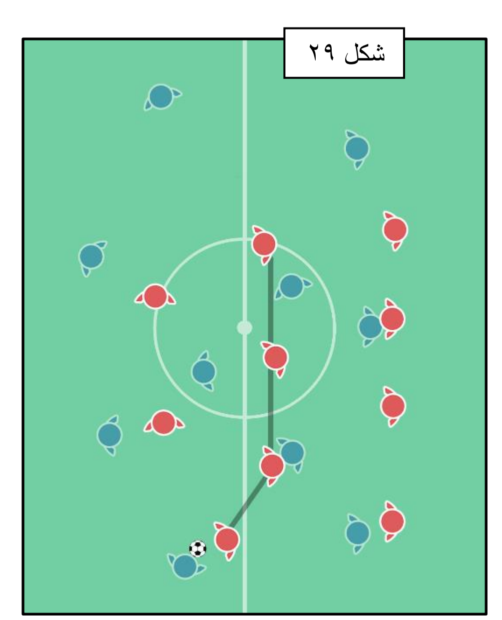
بالإضافة لترابط خطوط الفريق تتمتع الفرق المطبقة لنظام المنطقة بوفرة اللاعبين قرب الكرة، كما يمكن التكيف ضد أي خصم وعدم الانصياع للخصم وتغيير أو تعديل أو محاولة المطابقة كما في دفاع الرجل لرجل والدفاع عن النفس بالنفس دون القلق بشأن الخصم ولكن المساحة والمرمى ومكان الكرة لها الأولوية هنا، التعاون والتنظيم ضروري في دفاع المنطقة فحركة كل لاعب مرتبطة بحركة زميله بالإضافة للكرة وحركة كل خط مرتبطة بخط آخر، يتميز دفاع المنطقة بالإضافة للمهارات الفردية بالذكاء أو بالمهارات المعرفية وتكمن أهميتها هنا بـ(scanning) أو كما ترجمناها بالنظرة الخاطفة لرصد الوضع سريعاً وحسن التوقع، وبإمكاننا تعداد المهارات الخاصة بهذا النظام مثل التوجيه الجسدي الذي سيترتب عليه قطع خطوط التمرير وتغطية الظهر (cover shadow) ما يؤدي إلى افتكاك الكرة عبر القطع (interception).

لا يمكن بتغطية الظهر أن يكون الدفاع مكشوفاً ولا يمكن سحب وإخراج المدافعين من مراكزهم.

مبادئ دفاع المنطقة تم ذكرها في التكتيكيات الجماعية ونستذكرها مجدداً؛ التدرج، التأخير، التكثيف والتوازن، كما نضيف ايضاً السيطرة والحذر.

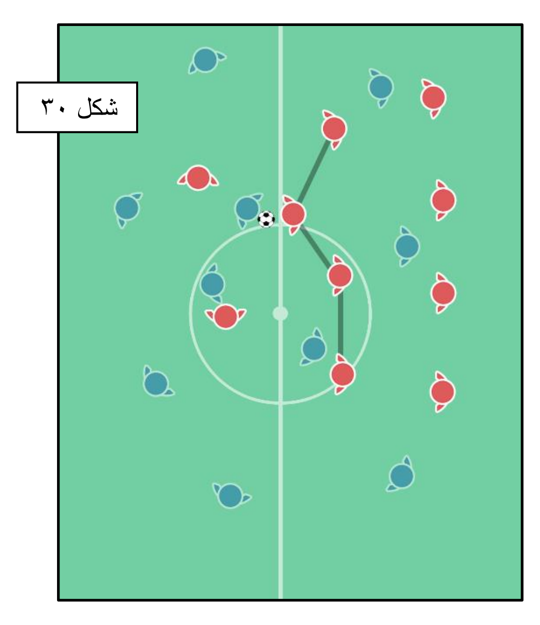
شكل ٢٨

أمّا **التدرج** فنقصد به أن يكون اللاعبون على الخط الواحد لا متماثلين بل متدرجي التمركز، لا أن يكونوا على خط مستقيم، وبهذا التمركز يتمكّن المدافع من تغطية زميله المواجه للكرة بالإضافة لمراقبة الخصم، كما أن التدرج يوفر التغطية المتبادلة بين اللاعبين لبقاء التوزان وترابط الفريق.


شكل ٢٩

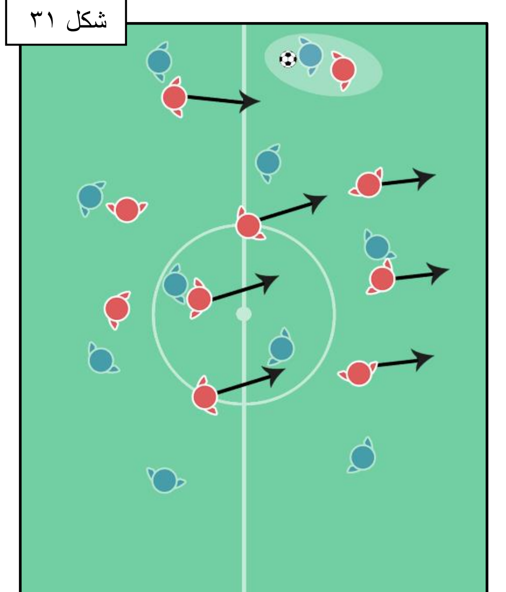
تندرج تحت التدرج مفاهيم أساسية في دفاع المنطقة وهي **القطريات** و**الهرميّات** هذين المصطلحين يعتبران أهم مفاهيم دفاع المنطقة وتعني التناوب في عملية الضغط بين اللاعبين، فعندما يضغط الظهير أو الجناح أو أي لاعب طرفي على حامل الكرة ينخفض أو ينزلق البقية - ثلاثة لاعبين كما في (شكل ٢٩) - مشكلين خط يسمى "خط التغطية" وهذا ما يعنى به "القطر الدفاعي". في نظام المنطقة يستخدم أيضاً أكثر من خط تغطية واحد كما نستخدم وهو

الأكثر شيوعاً أو خطين تغطية أو حتى ثلاثة خطوط وهذا من الناحية النظرية.



أما إذا كانت الكرة في عمق الملعب وقام قلب الدفاع أو أحد لاعب الوسط بالضغط، يقوم البقية بتشكيل خط تغطية وهذا ما يطلق عليه "الهرم الدفاعي" لاتخاذه طبعاً شكل هرمي، بالإضافة لذلك، يجب على الثلاثي التقارب فيما بينهم لتقليص المساحة الخاوية التي شغرت بترك اللاعب لها للضغط لكيلا تُستغل (شكل ٣٠).

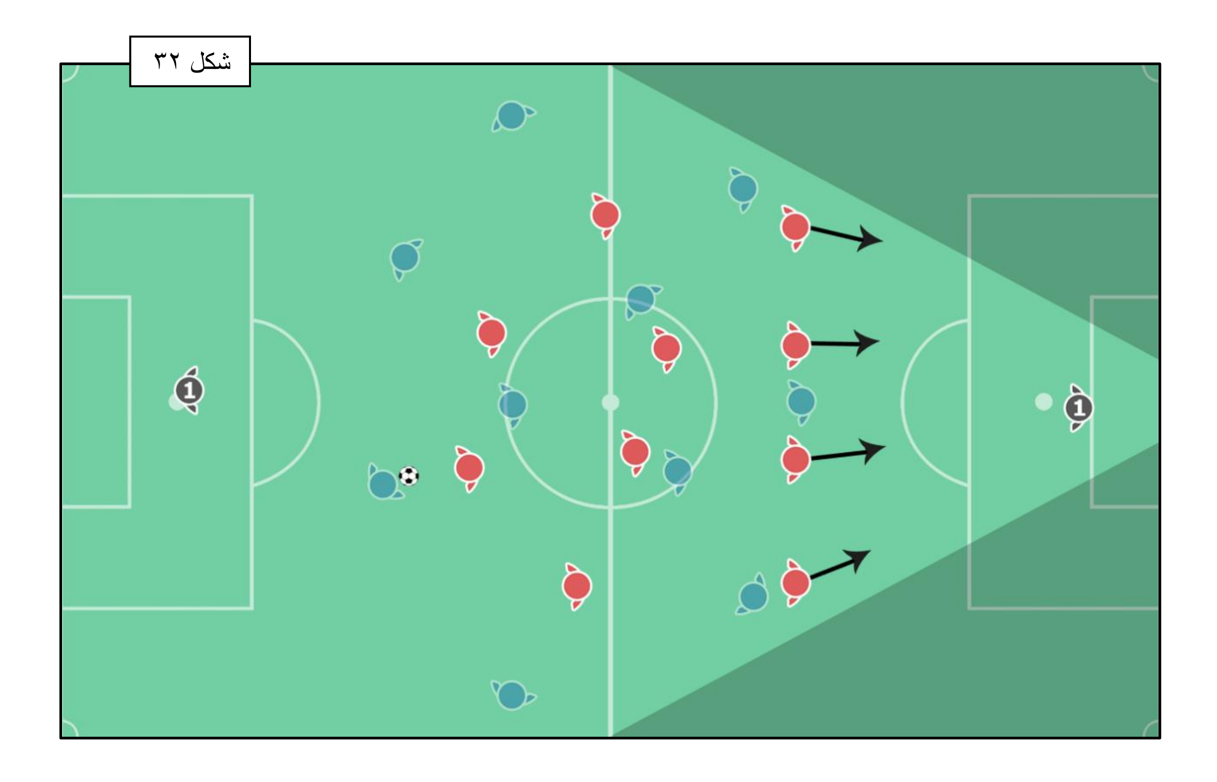
التأخير: تقليل الوقت وامتصاص المساحة من الخصم ويطبق على شكلين:



أ) المماطلة: ابطاء هجوم الخصم عبر ترك منطقة الكرة - للاعبين البعيدين عن الكرة - والانسحاب باتجاه المرمى واستعادة الشكل الدفاعي (شكل ٣١).

ب) الاندفاع تجاه الكرة وتطبيق مصيدة التسلل وعملية الضغط وسنأتي لذلك لاحقاً.

التكثيف أو التركيز: هو أن يكون جميع او أكبر عدد ممكن من اللاعبين خلف الكرة، تكثيف المنطقة حول الكرة، وكلما اقتربت الكرة أكثر إلى المرمى كلما اضيقّ الفريق بتقلص المسافة بين اللاعبين وتسمى هذا الفكرة بالتقمّع الدفاعي لدى الطليان "L'Imbuto Difensivo".


شكل ٣٢

التوازن: وهو إبقاء تغطية متبادلة في جميع الظروف وعدم التأثر بلاعبي الخصم، لأن الأهم هو تغطية المساحة ومن ثم الزميل وأخيراً لاعب الخصم.

السيطرة والحذر: معرفة الحالات التي تستدعي التعديل ووضع بالاعتبار النقاط المرجعية الأخرى بجانب الكرة وهي الزميل، المرمى، الخصم والمساحة، وبهذا ننهي المبادئ وننتقل للمبادئ الفرعية.

الامتطاط الدفاعي

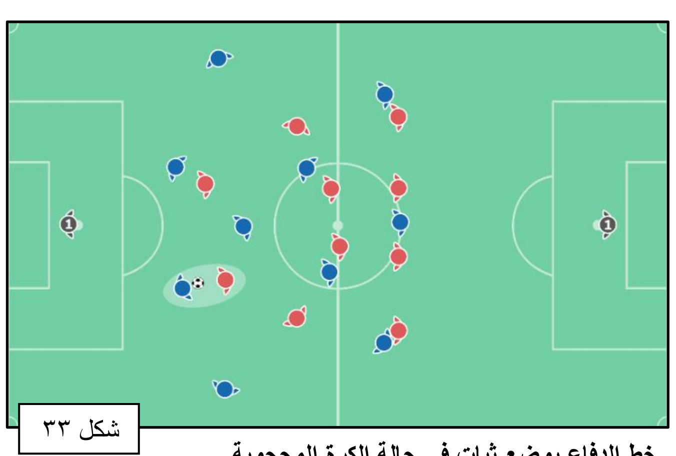
"الجمود موت الدفاع، ولهذا السبب يجب ان لا يبقى الدفاع في وضع ثبات، بل ان يكون خط الدفاع دائماً متموج وان يتحرك باستمرار والا يتوقف عن تطبيق الامتطاط الدفاعي." فرانتشيسكو كونتي[٢]

(elastico difensivo) الامتطاط الدفاعي -إن صحت لنا ترجمته هكذا- هو تقدم الدفاع للأمام وتراجعه للخلف باستمرار وفقاً لمكان وتحرك الكرة، وبلا شك يجب أن يتحرك الدفاع باستمرار وألا يكون ثابتاً من أجل الاحتفاظ بمسافة مناسبة باتجاه الكرة والاحتفاظ بترابط الخطوط بالإضافة لزيادة الكثافة حول منطقة اللعب، والأهم هو انتزاع العمق من الخصم وإلا سيتم اختراق الدفاع عبره سواءً بكرات طويلة او قصيرة.

آليات الامتطاط الدفاعي تتحدد عبر حالتين:

- كرة محجوبة
- كرة مكشوفة

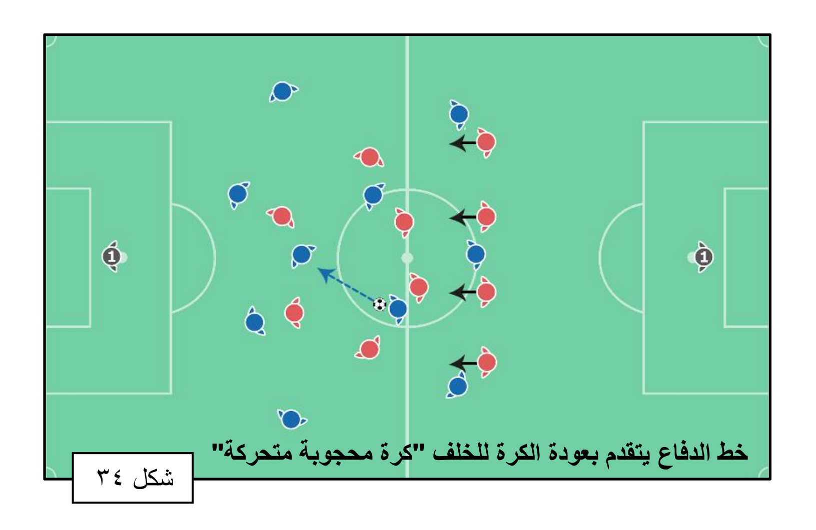
أما الكرة المحجوبة فهي الكرة التي لا يمكن أن تلعب للأمام، كأن يكون حامل الكرة مواجهاً لمرمى فريقه أو أن يكون مضغوطاً ويصعب عليه لعب كرة للأمام أو التقدم بها.



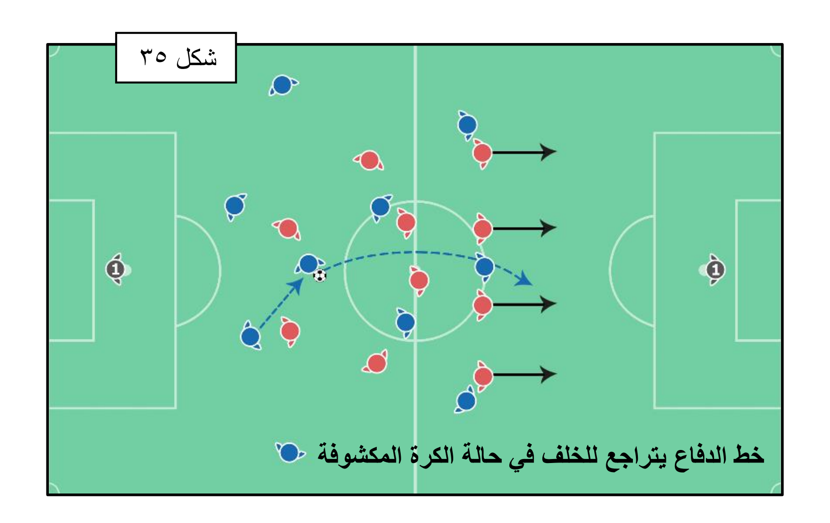
شكل ٣٣

خط الدفاع بوضع ثبات في حالة الكرة المحجوبة

[٢] مساعد ماركو جامباولو حالياً.



والعكس صحيح بالنسبة للكرة المكشوفة حيث يستطيع حامل الكرة لعب كرة للأمام او التقدم بالهجمة، ويكون متحرراً من أي ضغط بشكل عام.



عندما تعود الكرة أدراجها لمرمى الخصم يتقدم خط الدفاع، بينما يتراجع عندما يتقدم حامل الكرة للأمام. ومن المهم أن يكون الدفاع مستعداً ومتيقظاً لأي حالة لأن الكرة وبشكل مفاجئ قد تكون مكشوفة، تعود للخلف أو تتقدم للأمام ولذلك يجب أن يُبقي المدافعون أعينهم على الكرة دوماً وبوضعية جسدية متهيأة لأي حالة حيث يسهل قراءة اللعب والتغلب على أي خطر محتمل. ويمكن للدفاع أن

يكون مستقراً عندما تبعد الكرة مسافة كافية والتراجع فوراً حال تقدم الكرة للأمام، تجدر الإشارة إلى أن الامتطاط الدفاعي ينتهي تطبيقه على مشارف منطقة الجزاء (آخر ٢٥ متر) حيث يستطيع الحارس التعامل مع بعض الكرات بالإضافة لتطبيق مصيدة التسلل.

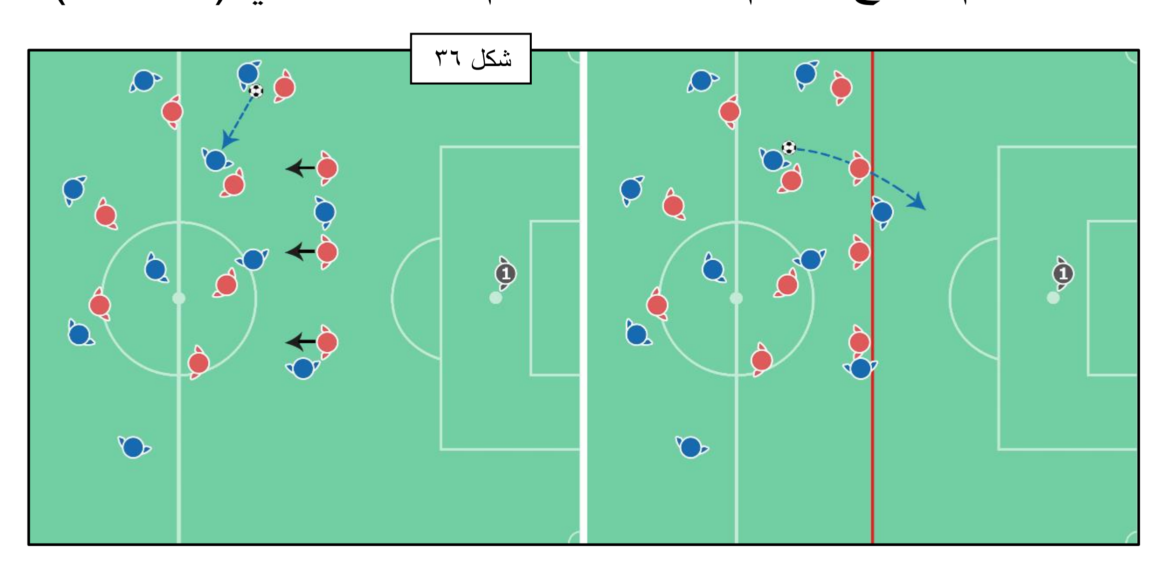
ومن الضروري على لاعبي الوسط تطبيق ضغط مثالي ومستمر بحيث يتسنى للمدافعين تطبيق الامتطاط الدفاعي وضبط مصيدة التسلل.

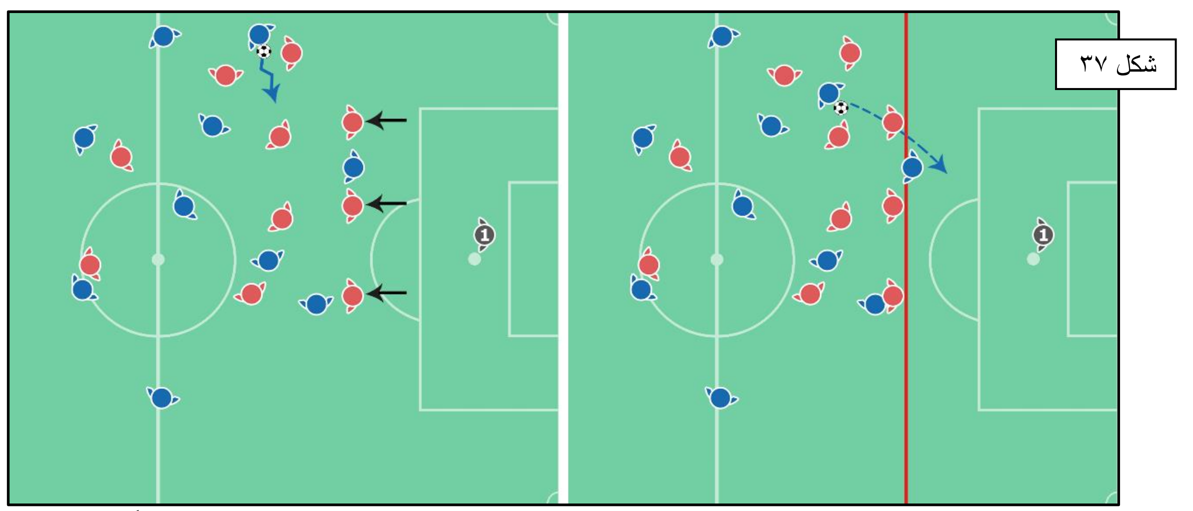
مصيدة التسلل

تستخدم مصيدة التسلل لتخريب هجمات الخصم، منطقياً الامتطاط الدفاعي يمكن أن يؤدي تلقائياً إلى حالة تسلل، مصيدة التسلل استراتيجية لا تخلو من المخاطرة كما ذكرنا فيما سبق.

هناك 'مثيرات' من (triggers) تستخدم لتطبيق مصيدة التسلل مثل تمريرة خلفية من المهاجم (آخر لاعب) أو عندما يتردد حامل الكرة خلال دخول زميله المهاجم بين المدافعين، أو حتى عندما تكون الكرة باتجاه اللاعب المستقبل "طرف ثاني" خلال توغل المهاجم "طرف ثالث" يتقدم الدفاع للأمام تاركين المهاجم متسللاً كما في (شكل ٣٦).

شكل ٣٦





أو في مصيدة أخرى عندما يشق أو "يقص بالعامية" عرضياً للعمق، يتقدم خط الدفاع تاركين المهاجم في حالة تسلل، (شكل ٣٧).

حالات أخرى شائعة تستخدم لضبط مصيدة التسلل:

- عندما يتم تشتيت الكرة سواءً في اللعب الحي أو في الكرات الثابتة يتقدم الفريق بسرعة مطبقين الامتطاط للأمام.

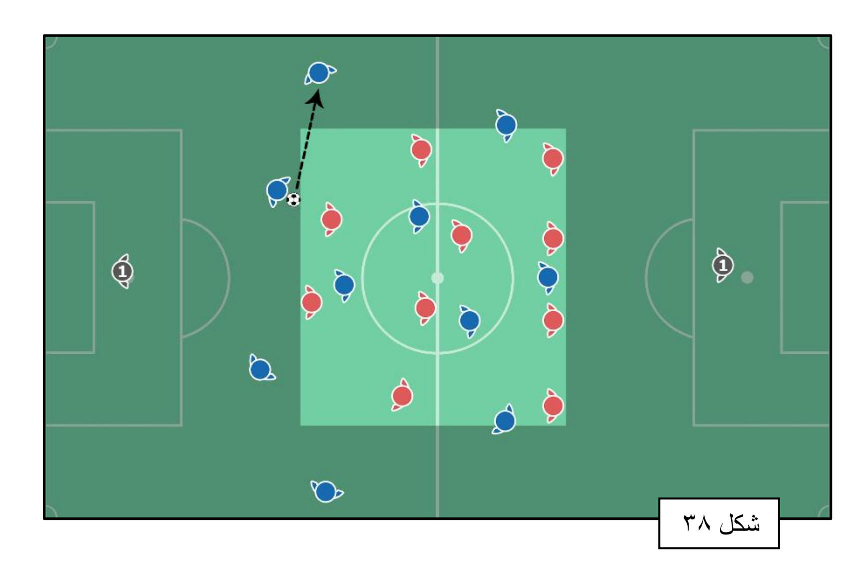
- انقضاض المدافعين باتجاه الكرة قد يؤدي إلى حالة تسلل خصوصاً بالقرب من منطقة الجزاء.

- وأخيراً في حالة النقص العددي، "في منطقة متأخرة غالباً".

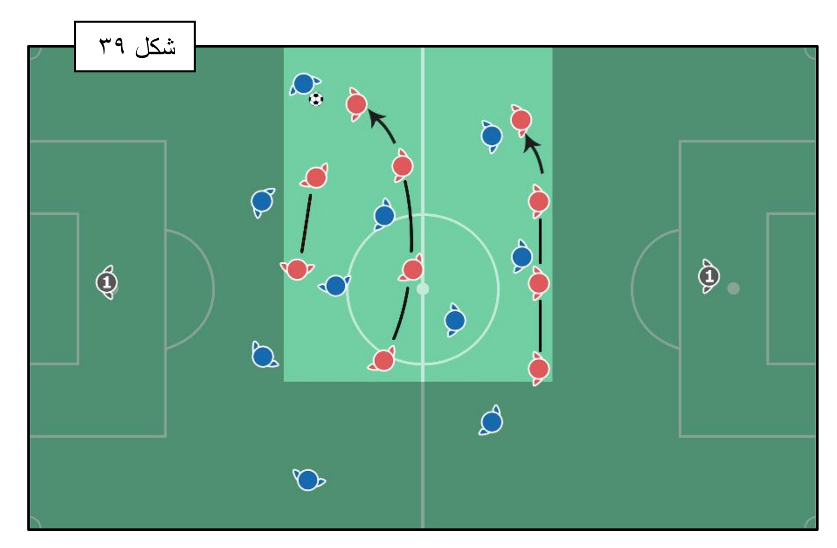
الترابط

بالإنجليزية (compactness) وهو تقارب خطوط الفريق عرضياً وطوليا وقصر المسافة من أعلى الفريق للأسفل ومن طرفٍ لآخر ويصبح الفريق بذلك "مترابطاً"، ذلك يوفر تغطية مثالية وكثافة حول منطقة الكرة بالإضافة لتغطية متبادلة بين اللاعبين بحيث يسهل تعاون الزملاء في عملية الضغط، كما يصعب على الخصم اختراق عمق الملعب، في حين أن الأطراف مفتوحة وهذا لأن الأطراف أقل

خطراً. الوحدة تضيق كلما تراجعت للخلف وكلما تقلصت المسافة بين الكرة والمرمى وهذه الفكرة كما جرى تسميتها بـ "تقمع دفاعي".


شكل ٣٨

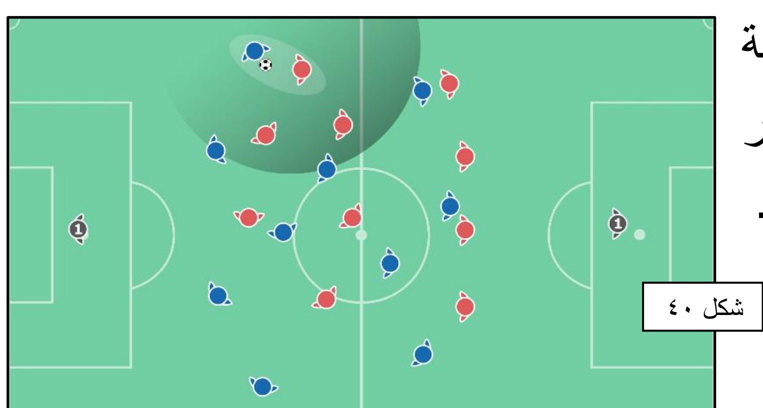
بناءً على (شكل ٣٨) فالفريق ينتقل ككتلة بشكل سريع لطرف الملعب والتوقيت عامل مهم لدحض المساحة على طرفي الملعب وإلغاء إمكانية استغلالها من قبل الخصم وتسمى هذه العملية "تنقّل" من الانجليزية (shifting) كما في (شكل ٣٩) استكمالاً للعبة في (شكل ٣٨).


شكل ٣٩

"امتلاك دفاع حيّ وفعال يعني أنك انت من تتسيّد المباراة حتى وإن كان الخصم يمتلك الكرة، الضغط الخانق سلاح إضافي ولكن يتطلب فريق منظم وطاقة معتبرة" أريغو ساكّي

في اللغة الكروية الإيطالية "pressing" تشير إلى الضغط الجماعي وليس ضغط اللاعب كفرد والذي يهدف لتقليل الوقت والمساحة على لاعب الخصم، الضغط الفردي يطبق بشراسة وبوقت مثالي في حال تفوق الفريق عددياً، يطبق الضغط باستمرار طالما أن الفريق يمتلك خط دفاع عالي وسبق لنا الحديث عن ذلك في نظام الرجل لرجل.

بلا شك الهدف من الضغط بشكل جماعي هو استعادة الكرة وإجبار الخصم على ارتكاب الأخطاء بما أن الخصم محاصر ومجبر على اتخاذ قرارات بسرعة، ما يسفر عن فقدان الكرة. بالبداية الفريق ككلّ يجب أن يتوسط مكان الكرة وأن يكون مترابطاً ويُتم التشديد على غلق وسط الملعب وتوجيه اللعب للأطراف أين لا يملك حامل الكرة إلا زاوية ١٨٠ درجة لعب، وبكل شراسة وعبر رفع النسق يستطيع الفريق استغلالها كمنطقة افتكاك وتعتبر هذه أشهر مصيدة أو كمين للضغط.



شكل ٤٠

كما أن هناك أيضاً عدة مصايد وفخاخ ضغط في كرة القدم يمكن استغلالها واستخدامها مما يزيد فرضية استعادة الكرة:

- تثبيت الكرة (كونترول أو لمسة أولى سيئة، أو أن تكون الكرة على القدم الضعيفة للاعب الخصم).

- أو كرة طويلة (استغلال الوقت ريثما تصل الكرة لمستقبلها، بالإضافة لمحاولة سيطرة الخصم للكرة).

- أو كرة متنطِّطة (كرة غير مستقرة على الأرض)

- أو أن يواجه حامل الكرة مرمى فريقه.

بالإضافة لمصايد استراتيجية كما ذكرنا على طرف الملعب وسرعة التنقل وأيضاً فتح مساحة كطعم وإغراء الخصم في اللعب للعمق ومن ثَم الانقضاض على حامل الكرة (غالباً في الضغط العالي).

الضغط العالي

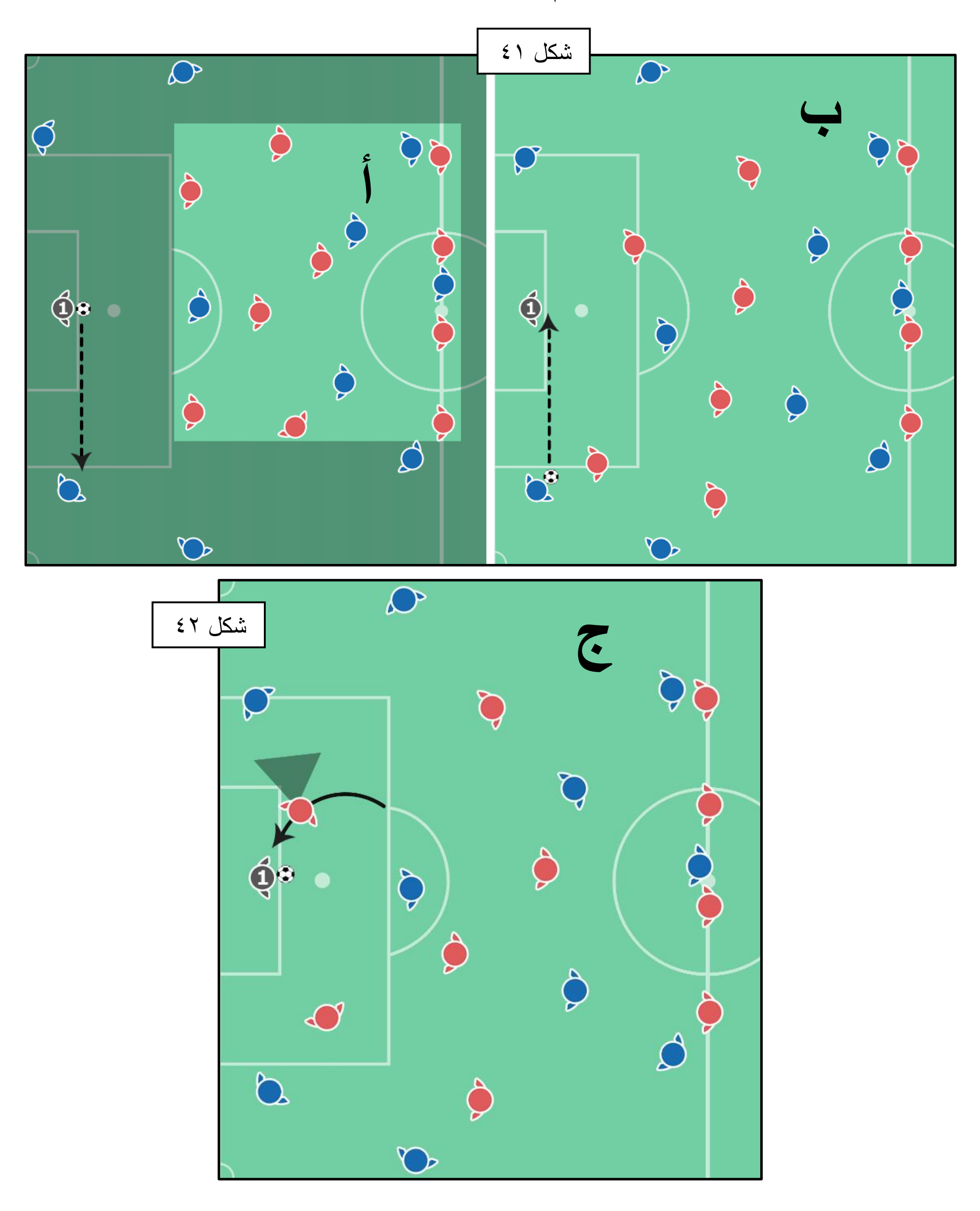
بطبيعة الأمر ضغط مكاني ولا يعنى به شدة وشراسة الضغط كما أوردنا، الضغط العالي يُعنى به ضغط الخصم في ثلث الخصم الدفاعي (الثلث الأخير للفريق الضاغط) ومحاولة افساد عملية بناء الخصم للعب وبالطبع ستكون المسافة قصيرة تجاه مرمى الخصم واحتمالية التسجيل تكون أكبر، الضغط عالياً يستلزم تحضّر وتمركز جيدين من قبل الفريق ومن قبل خط الضغط الأول "المهاجمين"، المهاجمين يمتلكون إشارة بدء الضغط وبلا مهاجمين لا ضغط عالي. عندما يحاول الخصم بناء هجمته من خلال ركلة مرمى يتيح الفريق الضاغط للخصم تمريرة أولى كنوع من الطعم، أما في اللعب الحي فيتوجب أن يكون المهاجمين واعين لحركتهم عندما يقومون بالضغط

على الحارس وذلك عبر تقويس حركتهم بحيث يستطيع المهاجم غلق زاوية التمرير تجاه قلبي الدفاع، نفس الحركة تستخدم أيضاً في حالات اخرى كأن يمتلك قلوب الدفاع الكرة في منطقة متقدمة غالباً.

أ) بداية اللعب من ركلة مرمى (تأمين الوسط) وكما هو معروف لا يمكن للاعبين دخول منطقة الجزاء في ركلة المرمى.

ب) بعد أن مرر الحارس الكرة للمدافع، اضطر المدافع إعادة الكرة للحارس.

ج) بالطبع متاح للمهاجمين الضغط على الحارس داخل المنطقة في اللعب الحي ونرى تقويس الحركة من المهاجم لغلق زاوية التمرير على الحارس.



تتعدد أشكال دفاع المنطقة من حيث التفاصيل أو تفاصيل التفاصيل إن جاز التعبير وسنبيّن الفروق من ثقافة لأخرى ومن بلد لآخر أو مدرب لآخر من حيث تأويل الأسلوب وترجمته، دون إغفال التطور عبر السنين، ما شُرح آنفاً كان دفاع المنطقة الذي سنّ أسسه الإيطالي ساكّي، بقيت الأسس الأولية كما هي في عديد البلدان خصوصاً اسبانيا الذين طبقوا الأسلوب كما هو ولم يتطور فيه إلا سرعة اللعب اليوم. اسبانيا كانت من أوائل المقتبسين أو المؤمنين بنظام ساكّي ويغلب على الأندية والمدربين الاسبان تطبيق دفاع المنطقة مثل إرنيستو ڤالڤيردي ومارسيلينو وأوناي إيميري بالإضافة لآخرين.

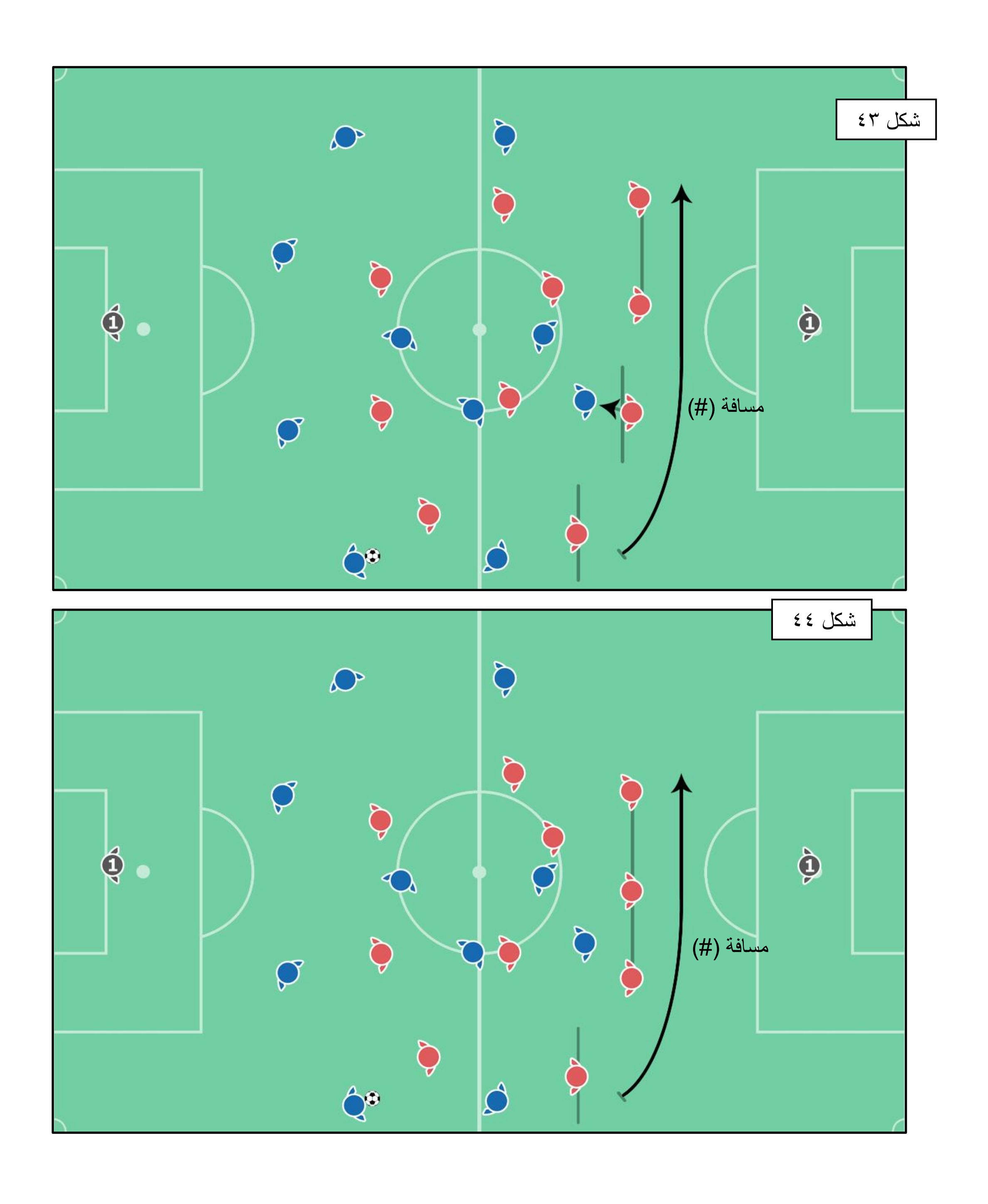
في إيطاليا واجه نظام ساكّي في البداية تمنّع وعدم قبول بل وإلى اليوم تنقسم إيطاليا على نظامي المنطقة لساكّي والنظام الهجين وسنتطرق له في هذا الفصل لاحقاً، بالإضافة لأنظمة زدينيك زيمان وجوڤانّي غاليوني المستقيْن من نظام ميخليز. على الرغم من ذلك فإن أكبر التطورات لدفاع المنطقة قد حدثت في إيطاليا عبر جيجي ديل نيري وماركو جّامباولو بالإضافة إلى ماوريتسيو سارّي مؤخراً الذين أخذوا على عاتقهم تطوير نظام ساكّي وأضافوا أبعاد مختلفة لهذا النظام.

عالمياً تم الاحتفاظ بأسس ساكّي كما الإسبان، وسنتحدث عن تطبيق النظام في ألمانيا لاحقاً حيث يمتلك الألمان خصائص "تدريبية" مختلفة وطريقة تفكير وتفسير مختلف.

نبدأ بالنظام الإيطالي وبالمقارنة بالإسباني الذي احتفظ بنظام ساكّي كما هو، عدل ديل نيري في المسافة بين خطوط الفريق وبالشكل الكلي عموماً حيث أصبح الفريق أكثر ضيقاً، كما رفع سارّي نقلاً عن جّامباولو خط الدفاع الى ٢٠ متراً للأمام، ومقارنة بالإسبان فارتفاع الدفاع مؤقت خصوصاً في الضغط العالي، في حين أن دفاع الايطاليين متحرك باستمرار بينما يحاول الإسبان الاستقرار في وسط الملعب والتأرجح للخلف وفقاً للكرة أو كما يسميه الإسبان بمفهوم الـ (repliegue) وهي فكرة التقمع لدى الطليان وكلا النظامين يضمحل فيهما الشكل الكلي أو الكتلة بالرجوع للخلف والاقتراب للمرمى. أيضاً من ناحية التوجيه (orientation) يُبقي الإسبان اهتمام بمراقبة الرجل، في حين أن الطليان قد غيروا فعلاً من النقاط المرجعية من ناحية التسلسل وأرادوا الابتعاد عن مراقبة الرجل فقدموا الزميل على الخصم وبذلك يصبح الخصم/الرجل آخر النقاط المرجعية.

''عندما لا تكون الكرة بحوزتنا، يجب أن يبقى بصرك باتجاه الكرة أولاً، ومن ثمّ التوجيه، أي التمركز ما بين الكرة والمرمى، ثم الزميل، يجب إبقاء مسافة مناسبة دائماً.''

ماركو جّامباولو

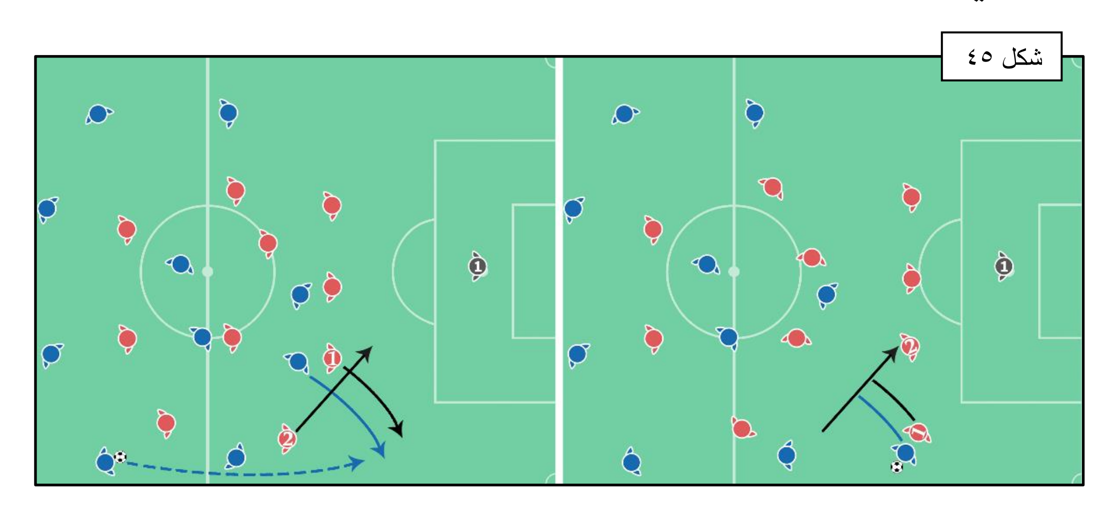


من (شكل ٤٣) يظهر أن النظام الإسباني يعتمد في كثير من الأحيان على خطيْن للتغطية، بالإضافة لتعديل طفيف لمراقبة الخصم من قِبل قلب الدفاع الأيسر، ثم المسافة "عرضياً" في شكل الفريق أو الشكل الكلي أكبر قليلاً من الإيطالي. وفي (شكل ٤٤) نرى الشكل الكلي منضغط والمسافة أقل بين أعضاء الفريق بالإضافة لعدم تأثير وجود المهاجم على تمركز اللاعبين وبقاء الفريق بخط تغطية واحد.

الفروق والتشابه مع دفاع الرجل لرجل:

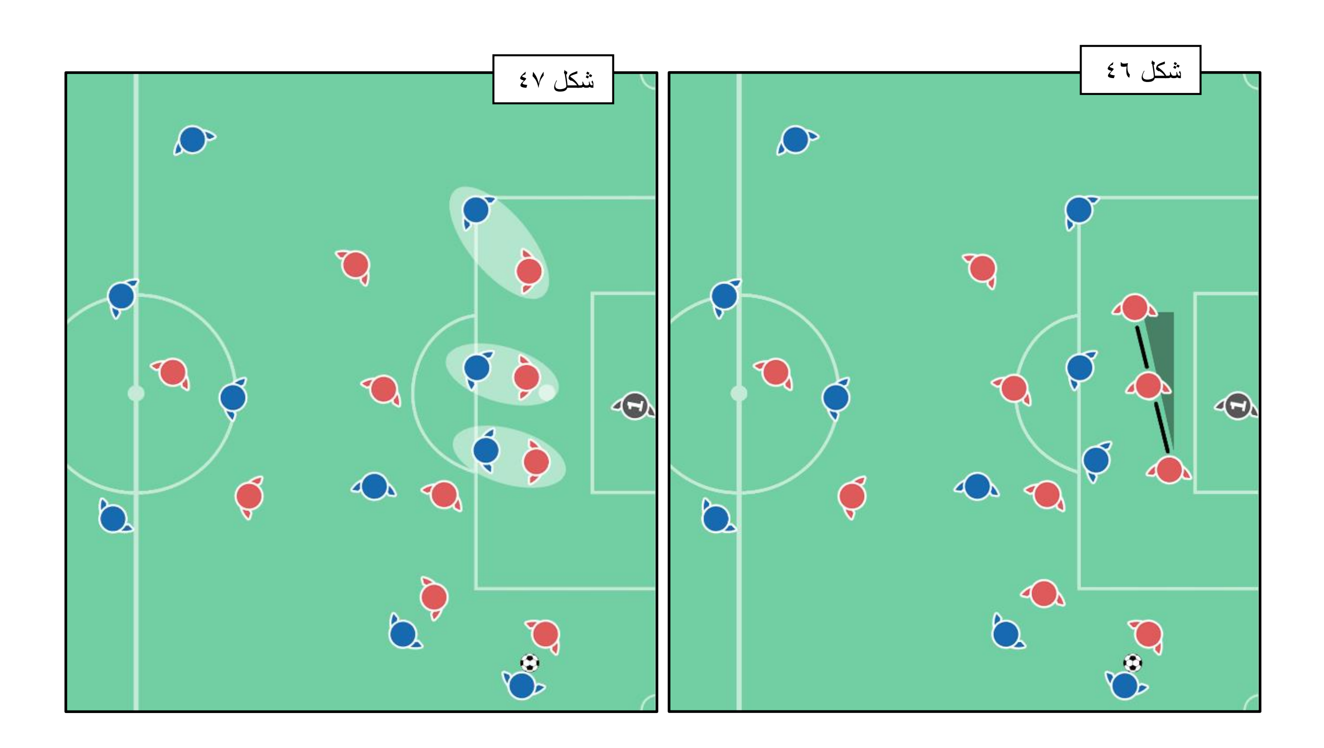
رغم الفروق الجوهرية بين النظامين، إلا أن طبيعة كرة القدم هي الغالبة؛ فطبيعة الكرة تتمثل بالمواجهات الفردية وقدرة المدافع على إتقان المهارات الدفاعية المطلوبة كفرد في نظام الرجل لرجل بيد أنه لا غنى عنها في أي نظام آخر، كما يمكن للمدافع أيضاً التحلي بالذكاء في نظام الرجل لرجل مثل تغطية الظهر وقطع خطوط التمرير بالإضافة لتقويس الحركة الخ. ولكن من الناحية التكتيكية هناك تشابه في بعض الحالات مثل التدبيل أو الاستباق، وفي (شكل ٤٥) نرى حالة شائكة حيث يتعامل معها النظام لدى الإيطاليين بدقة وهي ملاحقة الخصم ولكن هناك تعاون في تغطية المساحة الشاغرة التي تركها (القلب الأيسر) في المثال وتم تغطيتها عبر الظهير الذي تخطته الكرة ولأهمية الوقت يخرج القلب للضغط وتغطية مكان الظهير والعكس بالعكس يقوم الظهير بتغطية مركز القلب. تسمى هذه الحالة (scalata) بالإيطالية وتعني القفز، لدى الآخرين هذه الحالة متروكة لذكاء اللاعبين.

شكل ٤٥



في الثلث الدفاعي فمن ناحية الإسبان، يعدّل ويسوي اللاعب وضعية وتوجيه الجسد نحو المهاجم بشكل مشابه لنظام الرجل لرجل بينما يطور الإيطاليون مفهوم القطر العكسي بالإيطالي (diagonale negativa) والذي يوفر تدرج جيد في المنطقة أمام المرمى، ’دفاع منطقة‘ نقي دون مراقبة الخصم ولكن الغاء المساحة أمام المرمى.

وكما يظهر في (شكل ٤٦) يشكل الدفاع خط قطري عكسي في العرضيات المتأخرة أمام المرمى، وفي هذه الحالة يجب على المدافعين أن يحتاطوا من المهاجمين ولكن يجب ألا يتأثروا بتواجدهم وتحركهم والتركيز أكثر على المنطقة الخطرة وعدم فقدان "الرؤية" للكرة. بينما يواجه المدافع المهاجم كما في (شكل ٤٧) وهو ما في النظام الأصلي المطبق غالباً في نظام المنطقة مع عين أخرى على الكرة.



أربعة لاعبين في خط الظهر أمر جوهري في الحقيقة عندما نريد استخدام دفاع المنطقة، فهي تعطي توزيع مثالي على عرض الملعب وتغطية لائقة لعمق الملعب، يتضح جلياً أن دفاع المنطقة نظامٌ أكثر تعقيداً من المراقبة الفردية أو الرجل لرجل، حيث لا يتم الاعتماد على الفرد وحده في دفاع المنطقة بل تتطلب تنظيم وأكثر ارتباط بين أعضاء الفريق الواحد. عددياً لا يهم عدد المدافعين في نظام الرجل لرجل ذلك لأن التوزيع ليس مكانياً بل توافقياً ولاعب بمواجهة لاعب.

سلبيات دفاع المنطقة:

- استغلال الجانب الآخر من الملعب (weak side) بما أن الفريق يغطي المنطقة القريبة من الكرة.
- استغلال الجانب المحجوب للمدافع (ذكرنا مفهوم الجانب المحجوب فيما سبق).
- فقدان الرؤية للخصم.

الجزء الثالث: النظام الهجين و نظام اللانظام

النظام الهجين هو خليط ما بين نظام المنطقة ونظام الرجل لرجل، هو في الحقيقة أقرب للرجل لرجل من الناحية الشكلية ومن ناحية النقاط المرجعية، الفارق هنا أن الفريق يعطي المساحة والعمل الجماعي أكثر عناية. يسمى هذا النظام بـ(mixed zone) أو حتى بـ (man oriented zonal marking) أي دفاع المنطقة موجه للرجل، لربما أن هذا النظام هو الأكثر استخداماً للبحث عن التوازن ما بين المراقبة الفردية والضغط الجماعي.

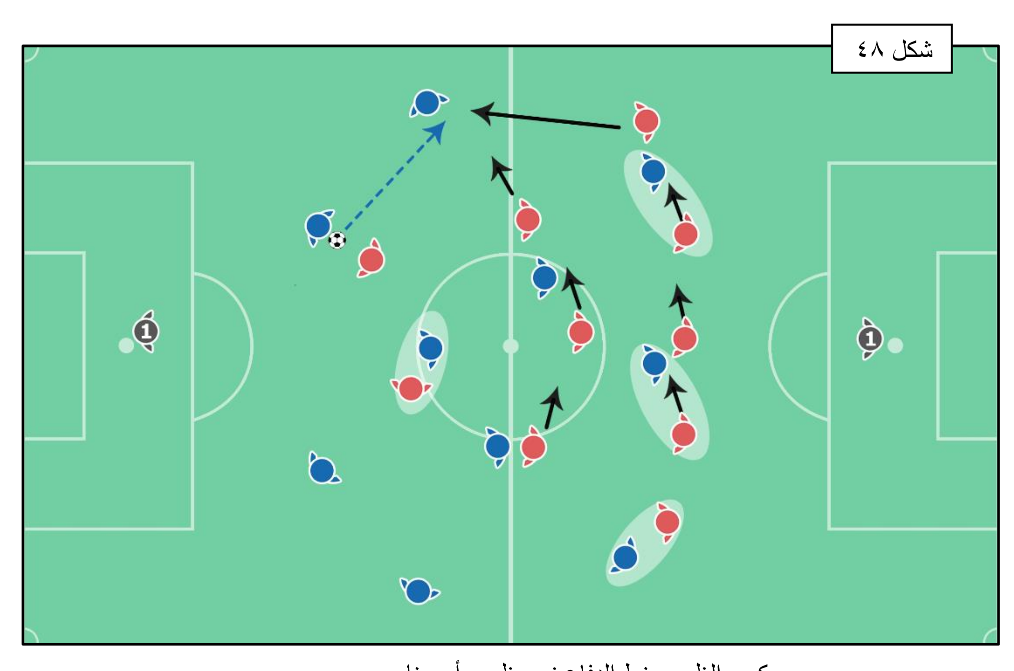
من ناحية المبادئ يشترك هذا النظام مع دفاع المنطقة بعدة مبادئ أبرزها التدرج والتكثيف ويشترك مع نظام الرجل لرجل بالمبادئ الفردية ومفهوم كسر الخط.

يتسم هذا النظام بالمرونة والتنقل ما بين ٤ و٣ مدافعين بسلاسة ولكن أيضاً للمدربين المؤمنين بدفاع المنطقة يمكنهم التغيير لهذا النظام إذا ما أرادوا الدفاع بثلاثة لاعبين لصعوبة تطبيق دفاع المنطقة بشكل كامل بثلاثي موزع على امتداد ما لا يقل عن ٦٤ متراً، بيب غوارديولا كمثال، بينما يستخدمه أنطونيو كونتي وماوريسيو بوكيتّينو باستمرار من بين آخرين وهو نظام مستخدم بكثرة في إيطاليا.

خط الدفاع موجه أكثر للرجل أي أن النقطة المرجعية لهم هو المهاجم، في حين أن المهاجمين ولاعبي الوسط يحاولون التركيز على إغلاق العمق دون المراقبة (موجهين للمنطقة أكثر). أيضاً في الاحتفاظ بخصائص التدرج، كما يغطي اللاعبين عرضياً

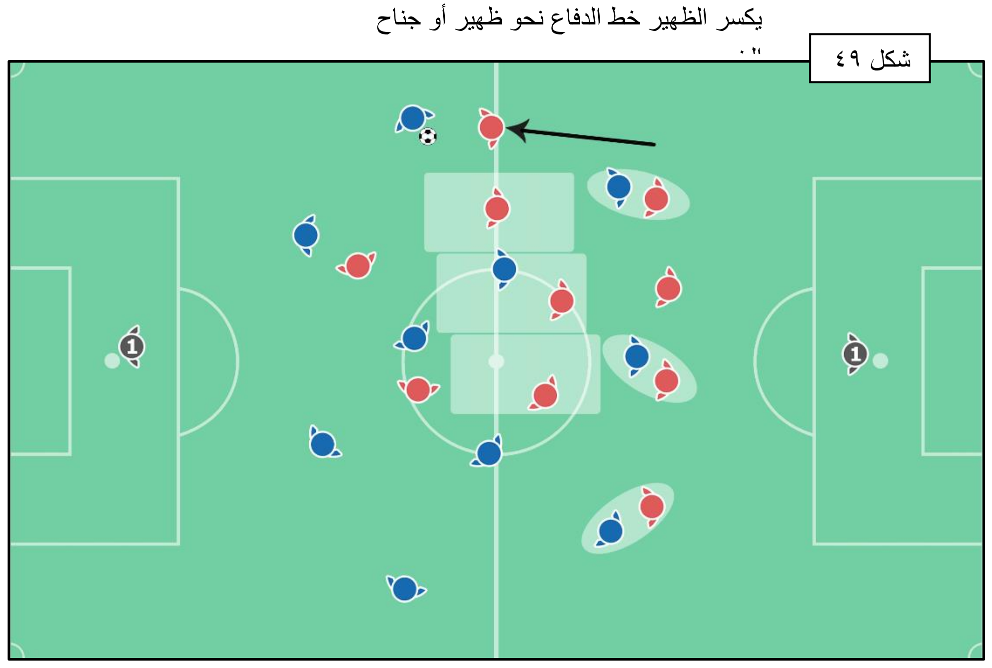
بعضهم البعض، وبتغطية كل لاعب لزميله يقع على عاتق كل مدافع مراقبة المهاجم الموجود في منطقته. بينما يركّز لاعبي الوسط على المنطقة دوناً عن الخصم، والمهاجمين بالمثل مع اختلاف تبادل مراقبة المهاجِميْن للمحور بما أنه غالباً منظِّمٌ للعب وعنصر محوري في الملعب (شكل ٥٠،٥١).

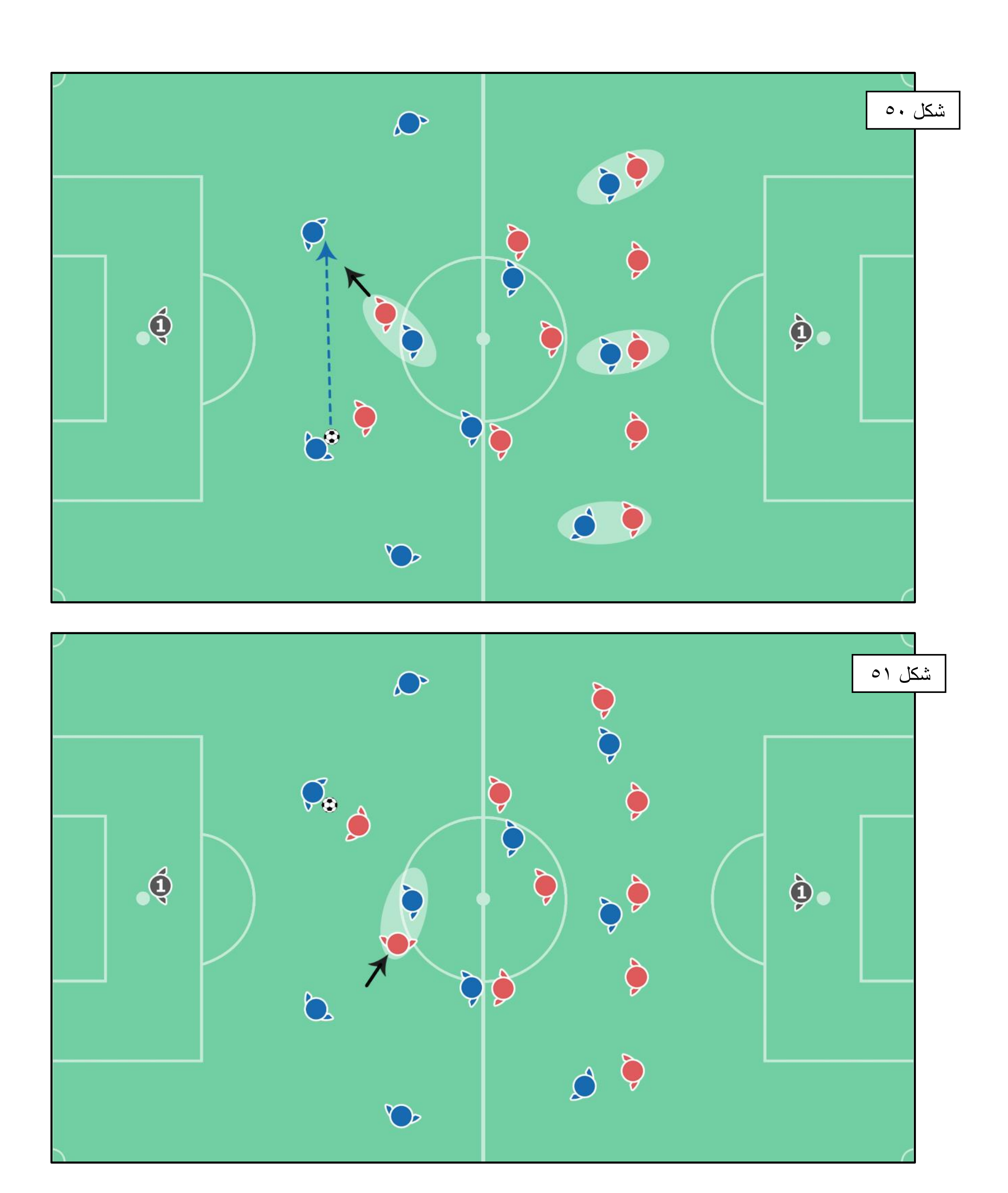
شكل ٤٨



يكسر الظهير خط الدفاع نحو ظهير أو جناح

شكل ٤٩




شكل ٥٠
شكل ٥١

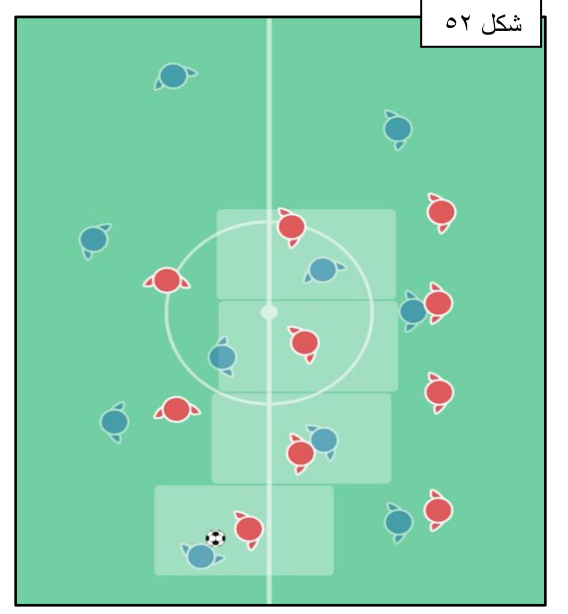
تتشابه بقية المظاهر في النظام الهجين في الضغط العالي وفي الدفاع ضد العرضيات، في حين أن هنالك تشابه كبير لنظام الهجين مع المنطقة في عمق وطرفي الملعب ووسط الملعب كذلك، راجع (شكل ٢٤،٢٥،٢٦).

نختم هذا الفصل **باللانظام**، ولن نستفيض هنا أيضاً، فهو تحليل شخصي على ما يطبّق في نظام دفاعي كلي مبني على الأفراد، وبتنظيم ذاتي ناجم من الأفراد مع نقاط مرجعية عدة لكل حالة. أطلقت -بناءً على استنتاجات متواضعة- على هذا النوع من الدفاع باللانظام (non-systematic system) لأن الفريق يركز أكثر على الشكل الكلي أولاً أي مبني على خطة ومن ثم على تدريب الأفراد على حالات متنوعة يستطيع اللاعب فيها علاج المشكلة بالكيفية التي يراها مناسبة، وأكثر الدول المطبقة لهذا النظام هي المانيا، ولكن قد يطبق هنا وهناك ولكن ليس بنفس الجودة هولندا وإنجلترا وبلجيكا وبعض المدربين البرتغاليين.

ينطوي هذا النوع من الدفاع على مبادئ دفاع المنطقة جماعياً ولكن بنزعة فردية لمهارات المدافع كفرد وعلى المهارات المعرفية/الادراكية أيضاً، بدأت بذرة النظام الألماني بالخصوص من رجُلين الأول يدعى هيلموت غروس والآخر المدرب الشهير والمدير الرياضي الحالي رالف رانغنيك، انطلق الأول بدراسة نظام المنطقة بدءاً من إرنيست هابّل ومن ثم بالتعاون مع رانغنيك بدءا دراسة لوبانوفسكي وأخيراً وخصوصاً ساكّي ليُبلوروا نظاماً خاصاً بالألمان وكأي نظام لا يفتأ الإعلام والجماهير بمحاربته واستهجانه، وبقي هذا النظام رهان رانغنيك في هوفنهايم ليتبناه البقية ويصبح اليوم "النظام الألماني" المميز والمثير والذي يتميز بشراسة الضغط والتنظيم.

’’التوجيه للكرة هي الفكرة الرئيسية: نريد أن نكون حيث تكون الكرة.‘‘ رالف رانغنيك

الكرة هي النقطة المرجعية الأساسية، يغطي الأفراد بعضهم بعضاً والمساحة المتروكة تتابعياً.


شكل ٥٢

ومن ثم قرارات اللاعبين بالمراقبة متروكة كلياً لهم، أي أن يقيِّم الحالة ويقوم باتخاذ القرار ككسر الخط مثلاً أو تتبع المهاجم والخ من القرارات الفردية.

بينما من الناحية الجماعية فالفريق يحتفظ بالشكل الكلي والترابط بين الخطوط عرضياً وأفقياً. يتميز الأسلوب الألماني بالشراسة والاندفاع المنظم، بحيث يتخلل النظام مصايد ضغط في عمق الملعب، كما يحتفظ ببقاء الفريق عالياً.

وكبقية الأنظمة هناك سلبيات وايجابيات، مثالب ومحاسن فالاعتماد على الأفراد قد يكون مكلف أحياناً للشكل الكلي، فالتدرب على نقاط مرجعية مثل نظام المنطقة أو الرجل لرجل قد يبقي ثبات واستقرار وأكثر تحديد ووضوح في قرارات اللاعبين، بالإضافة للاندفاع المستمر للضغط وهو أمر مكلف من الناحية البدنية، ثم الامتطاط الدفاعي فالفريق يكون جامداً أحياناً حتى في مناطق عالية فتطبيق الامتطاط الدفاعي ليس بأمثل شكل وقد ترجع هذه السلبيات للنظام التدريبي الذي سنتطرق له لاحقاً.

الفصل الرابع:

التحولات

التحولات: من الدفاع للهجوم - من الهجوم للدفاع

التحولات بين الحالتين الهجومية والدفاعية أمر مفصلي ولا يفتأ المدربون في التشديد عليها خصوصاً في الكرة الحديثة، وكما ذكرنا فمباراة كرة القدم تدور حول الحالات الأربع هجوم ودفاع وتحول من الدفاع للهجوم وتحول من الهجوم للدفاع. (شكل ١)

’’أهم حالات اللعب هي حالة فقد الكرة وحالة استعادة الكرة.‘‘

جوزيه مورينيو

كرة القدم لعبة ديناميّة وفي سيرورة مستمرة بين الحالات الأربع أو لعبة الحالات كما يسميها الايطاليون "gioco situazionale"، لا شك كرة القدم يشوبها نوع من الفوضوية وصعوبة التنبؤ بالحالة أو الفعل أو السلوك المقبل في لحظة معينة، ففي حالة التقدم بالهجمة لا يمكن للفريق أن يَأمن خسارة الكرة، وبالمقابل فالفريق الفائز بالكرة يجب أن ينطلق من حالة دفاع إلى حالة هجوم، ووفقاً لظرف الحالة يمكن شن هجوم مضاد أو حتى إعادة بناء اللعب إذا لم تسنح الفرصة أو إن لم يتم التعامل مع المرتدة بالشكل المثالي.

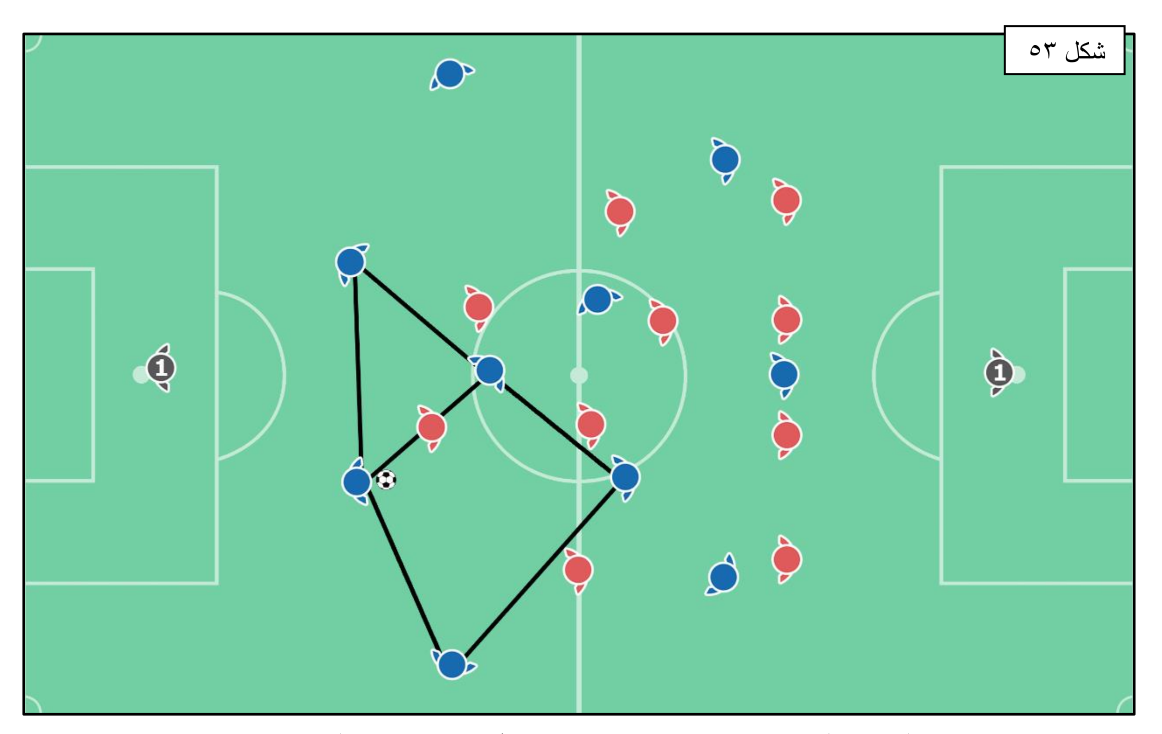
كما يجب علينا معرفة أين ومتى فاز الفريق بالكرة أو خسرها؛ في منطقة عالية أو منخفضة أو ما بينهما، في اللعب الحي أو بعد كرة ثابتة وحتى كيفية استعادة الكرة. ثم على المستوى الذهني، وحدسية ونباهة اللاعب وقدرته على التنبؤ حتى قبل حدوث التحول وتبعاً لذلك تبدّل السلوك والتكيف الفوري مع الحالة الجديدة وأخذ القرارات المناسبة.

والسؤال الأبرز كيف يمكن التعامل مع هذه الحالات جماعياً؟ ولربما معضلة المعضلات في كرة القدم هي حالة خسارة الكرة والانتقال للدفاع، فهل بإمكان الفريق الاستعداد لهكذا حالة أم لا؟

من هذا السؤال نبدأ أولاً بـ **الانتقال من الهجوم للدفاع**:

لا يمكن بحال أن ننتقل من الهجوم للدفاع فوراً والسبب عائد لأن الفريق منتشر في أرجاء الملعب ولا يمكن للفرق الانتظام بسرعة واستعادة الشكل الدفاعي وتضييق المساحة وتقارب الخطوط بالشكل الأمثل فور خسارة الكرة، ولذا فإننا بصدد مرحلة انتقالية.

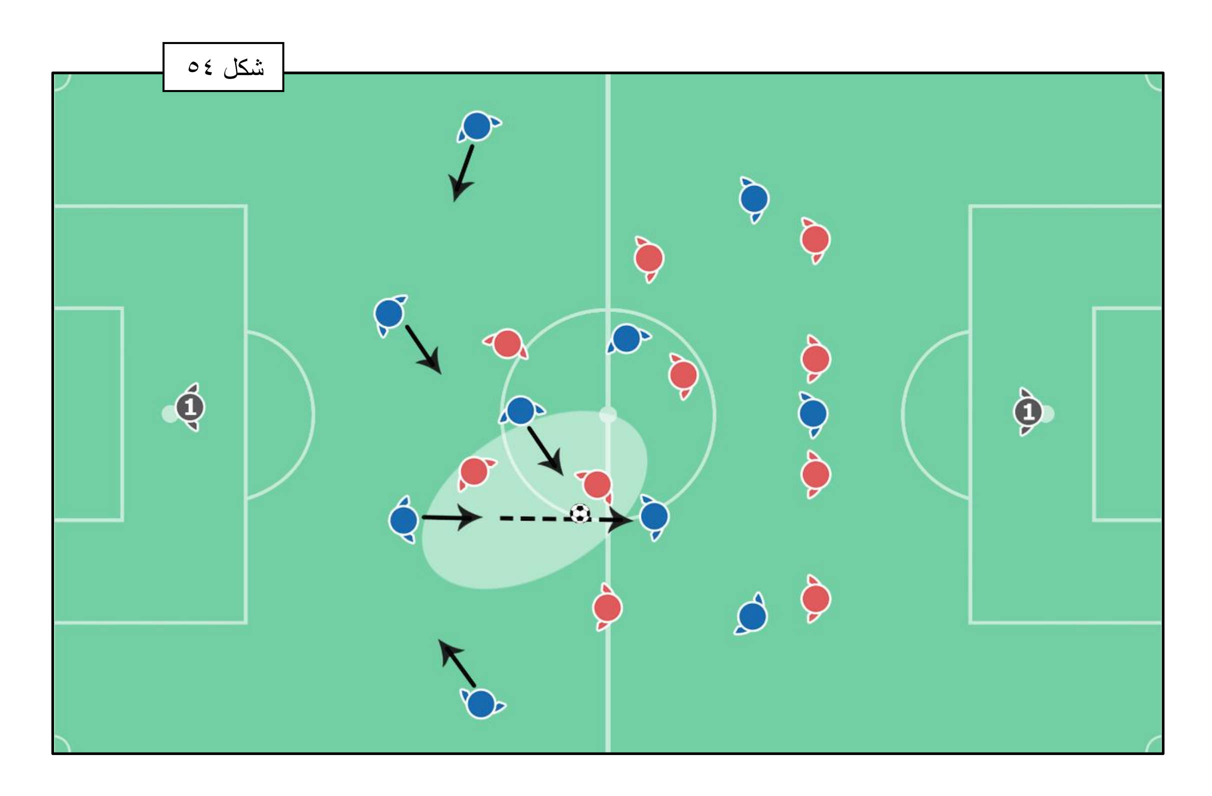
وتختلف الفرق في التعامل مع هذه الحالة فهناك من يحاول التراجع وهناك من يحاول التقدم للكرة كحل راديكالي، وهناك من يوازن فريقه في الحالة الهجومية تحسباً لهذه الحالة وسنخوض في موضوع تباين تعامل المدربين مع هذه الحالة في "الأساليب" في فصلٍ لاحق.



*الهيكل فكرة مركزية هجومية لتوفير خيارات وزوايا تمرير، كما أنها مفيدة في حالة خسارة الكرة حيث يتوافر عدد وتمركز جيدين حول الكرة لاستعادتها.

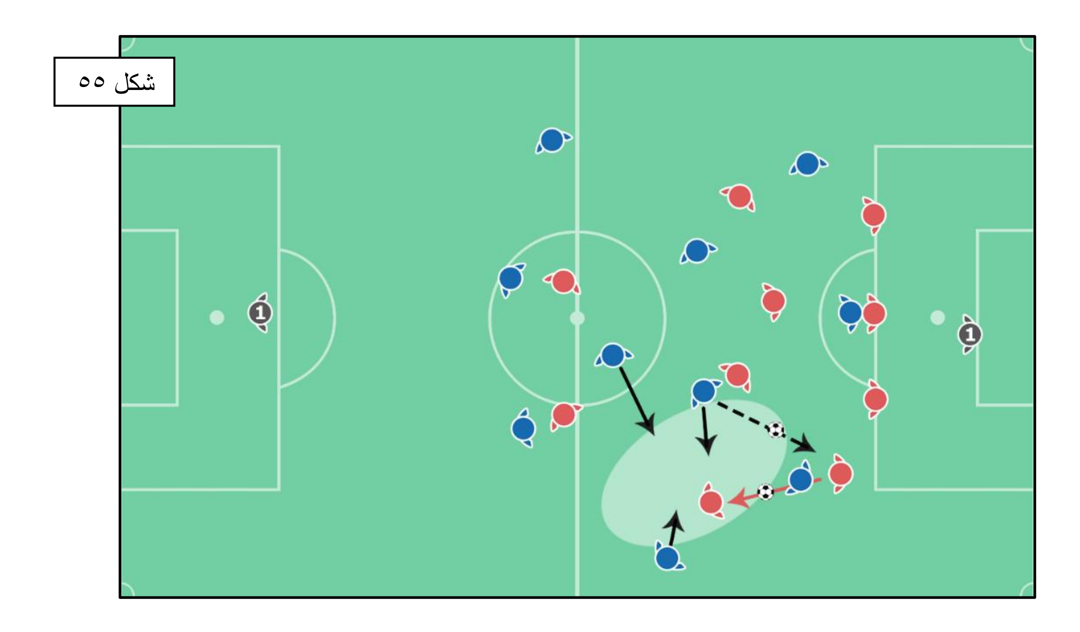
مفهوم **الهيكل** (structure) الذي مررنا به فيما سبق يمكّن الفريق من التعامل مع هذه الحالة بأفضل صورة ممكنة، فتوفّر اتصال وثيق

وتجانس جيد وتمركز مثالي في الحالة الهجومية يأسس هيكل متين ورصين يصعب على الخصم كسره تكتيكياً وعليه يستطيع الفريق استعادة الكرة فوراً عبر الضغط المضاد (counter-pressing) أو دفع الكرة إلى منطقة أقل خطراً وبالتالي استعادة الشكل الدفاعي جزئياً وتجنب الهجمات المرتدة القاتلة.

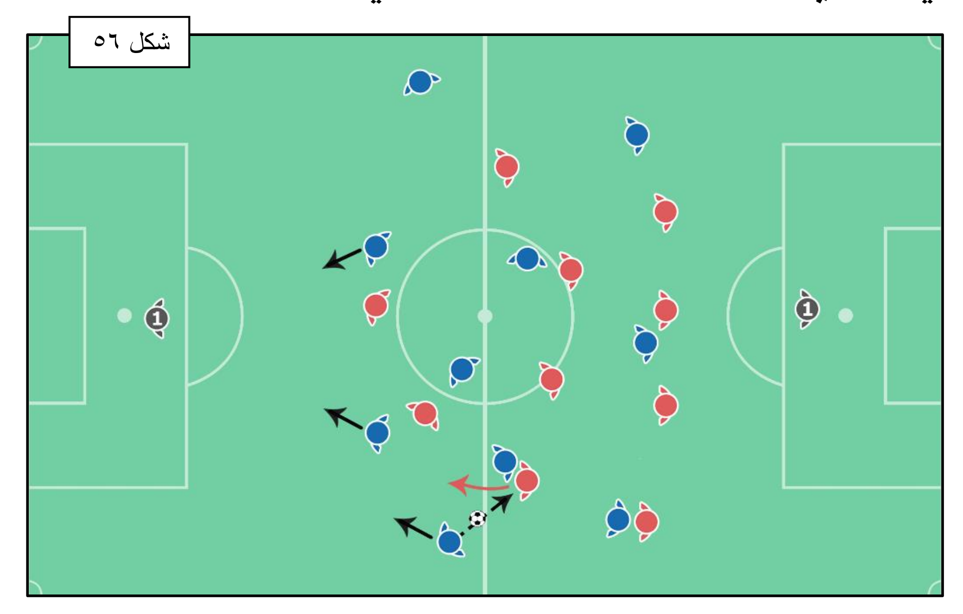


نرى في (شكل ٥٤) قطع الكرة قبل وصولها لمستقبلها وهكذا ينتقل الفريق الأزرق للتحول الدفاعي، ونقترح هنا أحد الحلول وهو تقدم قلبي الدفاع للأمام وتقدم المحور كضاغط مباشر و"مصيري" في هذه الحالة لتفادي الخطر ومحاولة تقليل المساحة والوقت. لا شك تختلف أساليب الفرق في التعامل مع هذه الحالة والأمثلة لا تمثل إلا اقتراحات بهيكل جيد، فيمكن مثلاً للفرق التي تطبق دفاع الرجل لرجل أن يتقدم قلبي الدفاع نحو المهاجميْن أو حتى ثبات المدافعين وعودة الظهيرين لخط الدفاع في نظام دفاع المنطقة وهكذا دواليك،

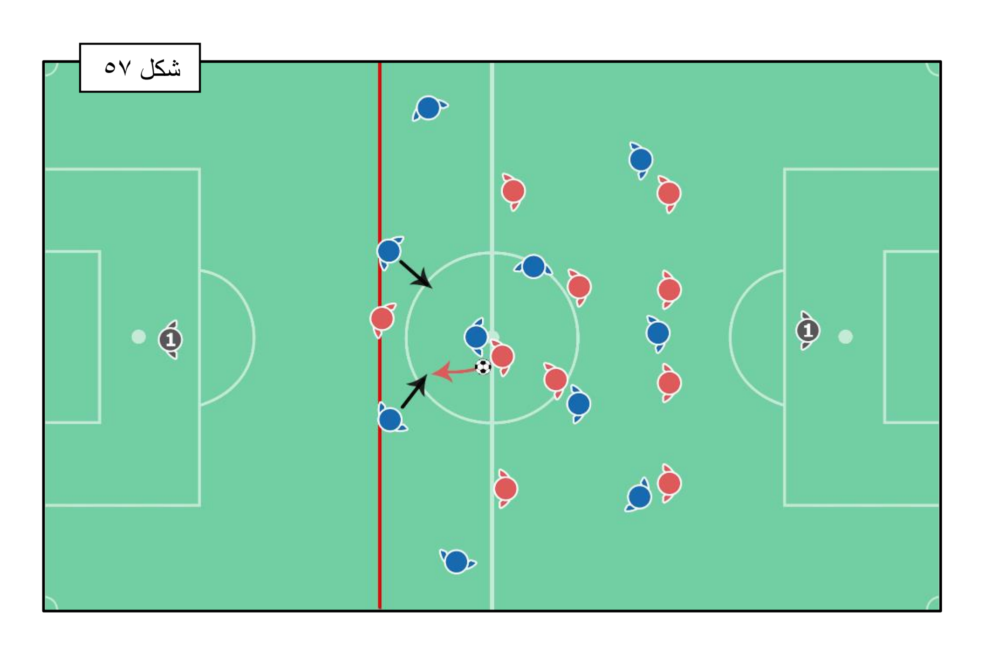
دون ذكر ردة فعل الأفراد كأفراد واتخاذ قرارات ارتجالية وقفز المراكز للضرورة أحياناً.



تختلف الحالة في (شكل ٥٥) من ناحية مكان خسارة الكرة ومن ناحية التعامل مع فرضية قدرة اللاعب الفائز بالكرة على إخراج الكرة الأولى للاعب الثاني (الجناح الأيسر للفريق الأحمر). ولكن دائماً ردة فعل اللاعبين القريبين هي الانقضاض على منطقة الكرة وتقليل المساحة قدر المستطاع وإغلاق المنافذ لخروج الكرة، وبالتالي تفادي اختراق خطوط الفريق في هذه الحالة.



ثم في (شكل ٥٦) نلحظ في هذه الحالة افتكاك مباشر للكرة وقدرة الخصم على التقدم عبر المساحة، نرى هنا بأن الحل الأمثل هو التراجع وترك حامل الكرة، ولكن إغلاق المجال للكرات البينية بالتضييق للعمق، هذا بافتراض تخطي الظهير الأيمن للفريق الأزرق، ونشوء حالة ٣ ضد ٢ للفريق الأحمر.


شكل ٥٧

في (شكل ٥٧) حالة أخرى لافتكاك كرة مباشر ونرى هنا إمكانية نصب مصيدة تسلل عبر ضغط قلب الدفاع القريب من الكرة وتقدم القلب الآخر بالتزامن مع زميله وترك المهاجم في حالة تسلل. كما يلزم على القلب الضغط حسن التوقيت وعدم إهمال حامل الكرة وإمكانية مراوغته وتقدمه بالكرة.

هناك عديد الحالات للتحول للدفاع مثل الكرات الثابتة، فالتنظيم القبلي يساهم في تقليل خطر المرتدة، وأخيراً خسارة الكرة بمنطقة قريبة من المرمى وهذه الأخيرة تبدو الأصعب.

ثانياً **التحول من الدفاع إلى الهجوم:**

يبدو الانتقال من الدفاع للهجوم أمراً أيسر وأسهل، ويرجح البعض أنه حتى تصرف طبيعي ونابع من السجية، فينطلق اللاعبون نحو المساحات التي قد يتركها الخصم وبالتالي يستغل الفريق الفائز بالكرة الحالة الفوضوية التي يمر بها الخصم، بالإضافة لعامل الوقت لشغل المساحات وتهديد مرمى الخصم.

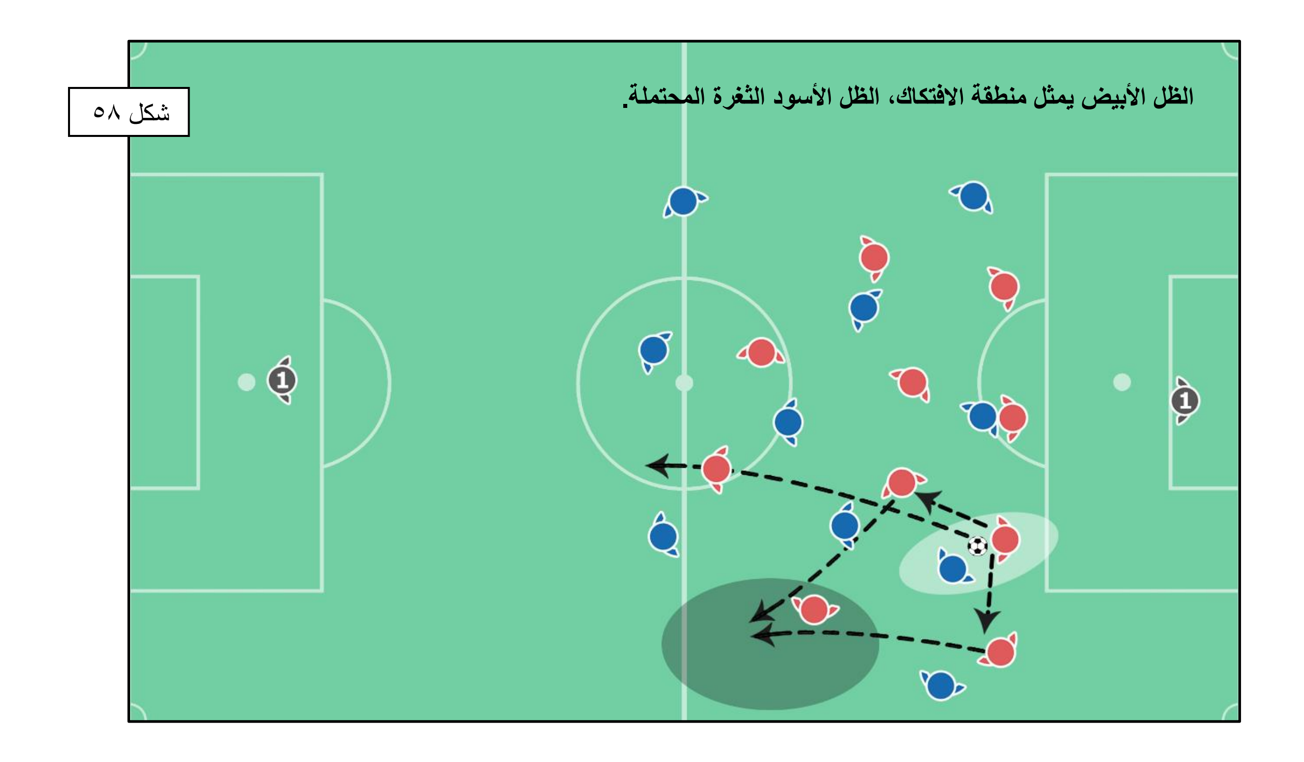
جودة الضغط عامل فارق لجودة الهجمات المرتدة، تحديد واستهداف مكان لاسترداد الكرة لبعض الفرق عبر مصايد الضغط، سواءً على عمق الملعب، أو طرف الملعب.

هناك ثلاث أشكال في الهجمات المرتدة:

١- إخراج كرة أولى نظيفة فور استعادة الكرة؛ ذلك يحدد بشكل كبير قدرة الفريق على التقدم في الهجمة عبر اقصاء أكبر عدد من لاعبي الخصم، إذ تكمن الصعوبة للفريق الذي يستعيد الكرة في التمريرة الأولى خصوصاً في المناطق المكتظة.

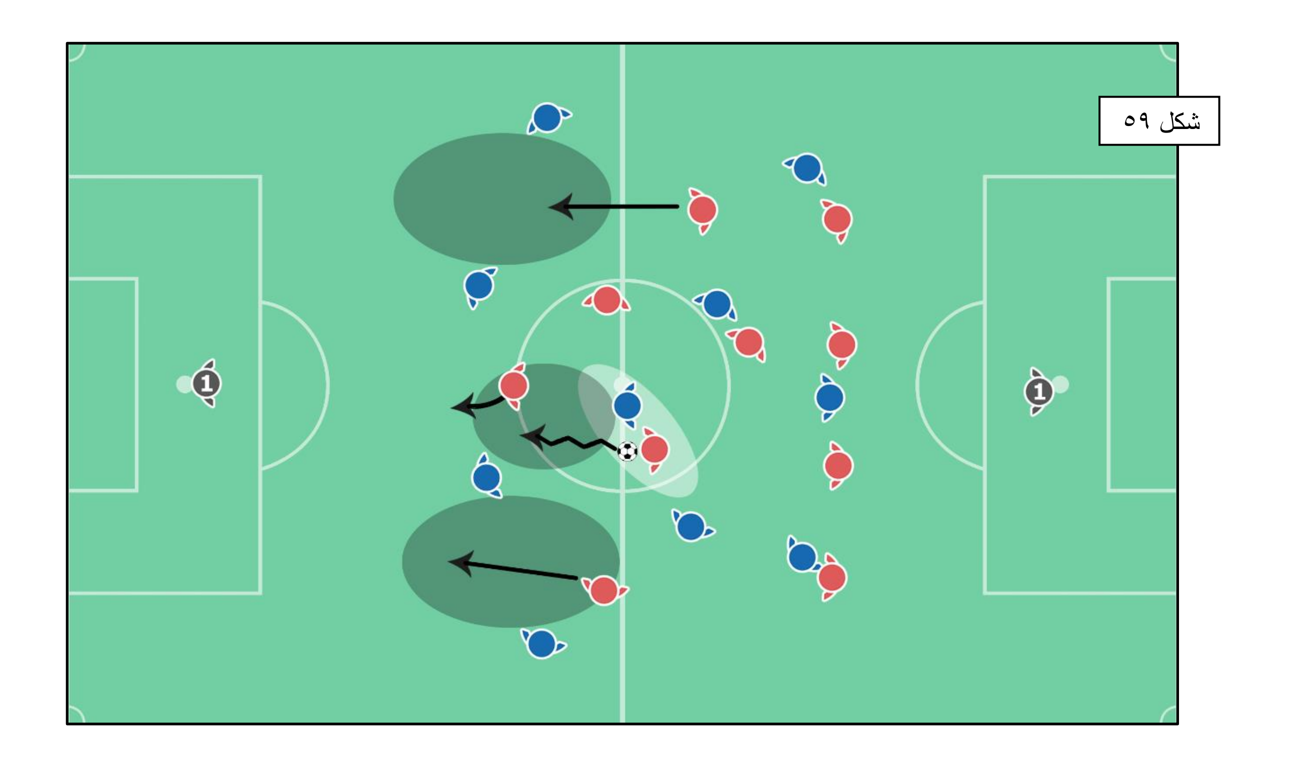
٢- عندما يجد اللاعب الفائز بالكرة مساحة مثالية للتقدم بالكرة، ويبدو التقدم بالكرة هو الخيار الأفضل لكسب هذه المساحة والاقتراب للمرمى ودفع مدافعي الخصم للخلف، وانتظار الحركة من الزملاء.

٣- ثم الهجوم المباشر، ونقصد بذلك تمريرة طويلة فوق خطوط الخصم للمهاجم.



في (شكل ٥٨) لدينا افتكاك في منطقة متأخرة ومكتظة بالطبع، وما إن يتمكن الفائز بالكرة من تمرير الكرة لأقرب زميل وأقرب خيار تمرير فإن التقدم بالهجمة المرتدة سيصبح تبعاً لذلك أسهل نظرياً، بالطبع لا نستطيع أن نجزم بأن اللاعب المستقبِل للكرة (الظهير الأيسر والمحور في الفريق الأحمر) سيتمكن بلا مضايقة من إخراج الكرة وتمريرها للمساحة الموضّحة أعلاه، أو ربما في حالات أخرى يحتاج الفريق لأكثر من تمريرة أو حتى سلسلة تمريرات سريعة في المساحات الضيقة لكسر خطوط الضغط وإقصاء أكبر عدد من اللاعبين.

ولو افترضنا بأنه تمت مضايقة ومراقبة الخيارات القريبة من الكرة ربما يتجه حامل الكرة هنا إلى لعب كرة طويلة مباشرة خلف المدافعين للمهاجم كما نقترح في (شكل ٥٨).



في (شكل ٥٩) نرى افتكاكاً مباشراً وسط الملعب والحصول على مساحة كافية للتقدم بالكرة، الأجنحة من تمركزها الدفاعي المتأخر تنقض فوراً على المساحات والثغرات في دفاعات الخصم الغير حصينة فور خسارة الكرة، فبالرغم من قدرة حامل الكرة على رفع النسق وتأزيم وضعية الخصم بسرعة التقدم بالكرة إلا أن على الأجنحة عاتق مجاراة السرعة وإعطاء خيارات سريعة لحامل الكرة والتوغل بين مدافعي الخصم. كما أن التمرير للمهاجم مباشرة في هذه الحالة لا يبدو الخيار الأفضل لأن المهاجم لا يمتلك مزية الرجل الحر فوضعية جسده لا تسمح له بالانطلاق المباشر نحو المرمى، بالإضافة لتفوق المدافعين عددياً. إذاً حامل الكرة هو القادر تكتيكياً على إنجاح الهجمة المرتدة كونه مواجهاً وكاشفاً للملعب وأمامه مساحة للتقدم وخياراتٍ أكثر للتمرير فضلاً عن الاستفادة من تواجد

المهاجم بين المدافعين وخلق مساواة عددية ٢ ضد ٢ وحينها سيُحدث المهاجم حيرة وأزمة قرارات على المدافعين.

في نهاية هذا الموضوع نذكر أن كرة القدم لا يمكن التنبؤ بها، بشكل مفرط وقد تصبح أحياناً دوامة، لأنه إن سأل سائل ماذا لو خسرت الكرة فوراً عندما فزت بها؟ أو العكس، أن افوز بالكرة فور خسارتها؟ -المفهوم الشهير الضغط المضاد- هل تنبثق لدينا حالة أخرى في كرة القدم؟ تفادياً للتشعب والتعقيد لا يمكننا اعتبارها حالة تحول جديدة ولكنها حالة أسوء، لو افترضنا اختلال الفريق بعد خروج وانطلاق اللاعبين للهجمة المرتدة، فيجد الفريق نفسه في تيه، والفريق الفائز تخلص من خطر المرتدة فيجد نفسه يستكمل هجمته أو أن يبدأ هجمة مرتدة وفقاً للظرف والحالة، هنا يفرض استعداد الفرق دوماً نفسه.

الفصل الخامس:

الجزء الأول: المراكز؛ الخصائص والوظائف

الجزء الثاني: الخطط

أولاً **الخصائص والوظائف**: بديهياً لا تقوم كرة القدم إلا باللاعبين، هم أهم مكونات اللعبة، ومن ثَمّ دور المدرب في توجيههم وإرشادهم، فوضعهم في أماكن تناسب خصائصهم. خصائص اللاعبين تحدد وظائفهم ومهامهم على أرض الملعب، والوظائف هنا تختلف عن المركز، فالمركز محضاً هو تموقع اللاعب لا أكثر، بينما تعني الوظيفة استخدام مزايا وقدرات اللاعب في مركز معين. فبيرلو يختلف عن دانييلّي دي روسي مثلاً والمهام تختلف طِبقاً للخصائص والمزايا والقدرات بالرغم من كونهما يلعبان في نفس المركز "محور"، فالأول خلاق منظم ومقاوم للضغط ولاعب يرتكز عليه الفريق في بناء الهجمات، بينما دي روسي ليس خلاقاً ولكن جيد القدرات من الناحية الفنية، قوي في الإلتحامات بدنياً وأكثر شراسة وقتالية واندفاع في حين أن بيرلو أقل قدرات بدنياً ويعتمد على التمركز الجيد لا الاندفاع، وهناك أيضاً العامل السيكولوجي فدي روسي انفعالي ربما يفقد التركيز وبيرلو هادئ وأكثر ثبات.



من المهم أن يمتلك لاعب كرة القدم الحد الأدنى من المهارات الأساسية (فنياً)، الحد الأدنى من الخصائص البدنية/الرياضية (القوة والجاهزية البدنية)، وأخيراً الحضور الذهني والسيطرة على الأعصاب، وهي أيضاً مهمة في التفاعل مع مجريات اللعب على المستويين البدني والفني، فالهبوط البدني يؤثر على اتخاذ القرارات

ومجاراة نسق اللعب، والضعف الفني قد يؤثر على اللاعب في المساحات الضيقة وسرعة اتخاذ القرارات فيها.

’’ليس هناك ثمة شيء مثل مهاجم، لاعب وسط، أو مدافع. هناك لاعبين كرة قدم ويجب أن يكونوا قادرين على القيام بكل شيء على أرض الملعب.‘‘

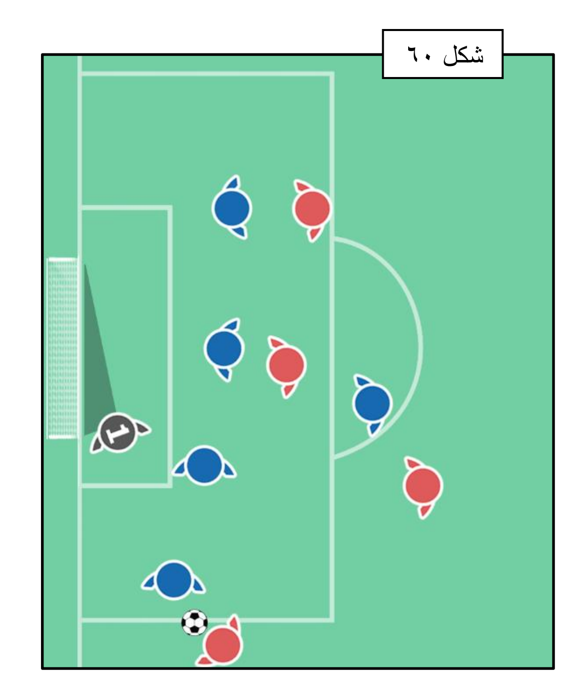
ڤيكتور ماسلوڤ

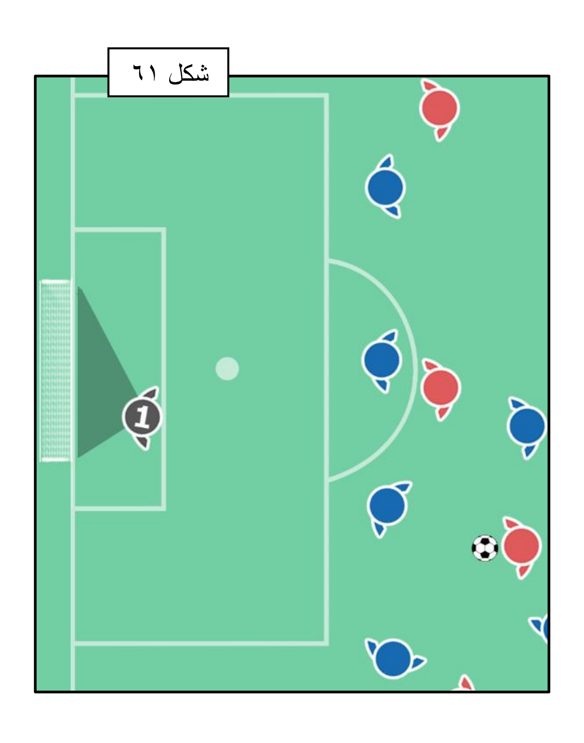
من اقتباسنا لماسلوڤ نجد أنه لا تخصص للاعبين على أرض الملعب، لاعب الكرة يجب أن يمتلك الحد الأدنى من المهارات، المهارات الأساسية، إنه ليس من الصحيح اختزال اللاعب بمركز واحد أو مزية واحدة كأن يكون إمّا دفاعي أو هجومي، بدني أو فني، قاطع كرات أو مبدع خلاق. فالمدافع عندما يمتلك الكرة يعتبر مهاجم والمهاجم عندما يكون الفريق بحالة دفاع هو مدافع، فالحارس هو أول مهاجم والمهاجم هو أول مدافع كما يقول كرويف، وهذا حجر أساس الكرة الحديثة فكل القطع مهمة على أرض الملعب تكتيكياً. وكذا بالنسبة للمراكز من حيث الموقع فيفترض الكثير أن اللاعب ولد ليلعب في مركزٍ واحد، ولكن لاعب كرة القدم يمكن أن يلعب في أكثر من مركز وأن يكون متعدد الاستخدامات ومتنقل، وبالطبع ليس كل اللاعبين لديهم المزايا لذلك، خاڤيير زانيتي مثلاً، قد لعب كظهير وجناح وفي الوسط وكان ذلك وفقاً لخصائصه وعلى نحو آخر هناك ذكاء ودهاء اللاعب الذي يجعله يتكيف على أكثر من مركز مثل بيب غوارديولا الذي لعب كمحور وقلب دفاع.

وسنتحدث أكثر عن المراكز، كل مركز على حِدَةٍ والخصائص والوظائف لكل منها.

الحراس: قبل كل شيء مهمة الحارس الأولى والأهم هي حماية المرمى وحُقّ لنا أن نستعين بالـ "كليشيه" الذي يصفه بنصف الفريق. يرتكز أداء الحارس على الناحية الذهنية والعصبية والنفسية، في في الإقدام والتركيز وسرعة رد الفعل، ربما أهم حتى من التكنيك، ثم الثبات وحسن التمركز والتوقيت تكتيكياً.

على مستوى التمركز يقل نطاق التغطية كلما تقدم الحارس للأمام منه إذا اقترب الى خط المرمى اعتماداً على مكان الكرة، الكرة هي النقطة المرجعية لتمركز الحارس، في وضعية وتوجيه جسده وإبقاء البصر وعدم فقدان الرؤية للكرة. وكلما اقتربت الكرة كلما تراجع الحارس للخلف والعكس صحيح، كلما ابتعدت الكرة عن مرماه كلما تقدم للأمام وبذلك يمكنه الخروج وتخليص الكرات أو التقاطها إن كان فريقه يلعب بدفاعٍ عالٍ. وأخيراً التوقيت في الخروج للكرات العرضية أو حالات الـ ١ ضد ١ (حالة الانفراد)، والإقدام وإبقاء الجسد مفتوح في هذه الحالة.


شكل ٦٠


شكل ٦١

”عندما أراد يوهان [كرويف] أن يدخل الحراس في تمرين الروندو في المعسكر الصيفي اعتقدت بأنه أراد احراجي واخافتي.“

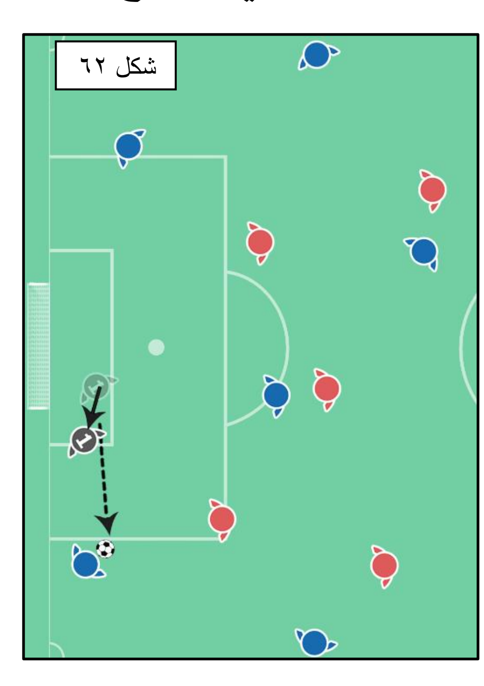
أندوني زوبيزارّيتا

لا يمكن تجاهل الحارس في الكرة الحديثة فبعض الفرق -حسب أسلوبها- لن تحصل على بناء لعب جيد بدون التمريرة الأولى من الحارس وبدون الجرأة لذلك، وأعتقد أن الجرأة أهم من الجودة، أو لا تتطلب - بدقة - جودة استثنائية حتى مع ظهور حرّاس مؤخراً ربما يتميزون بالتمرير الطويل والقصير، فإذا ما تغلب الحارس على تخوفه سيستفيد الفريق دوماً في أولى خطوات بناء اللعب.



صورة ٨

الحارس في بناء اللعب يعطي الفريق أفضلية وزيادة عددية، وبافتراض أن الفريق المنافس سيضغط عالياً بثلاثة لاعبين فالحارس بالإضافة إلى قلبي الدفاع زائداً المحور أو القلب الثالث إن وُجد سيتفوقون عددياً على خط الضغط الأول للخصم ٤ ضد ٣.

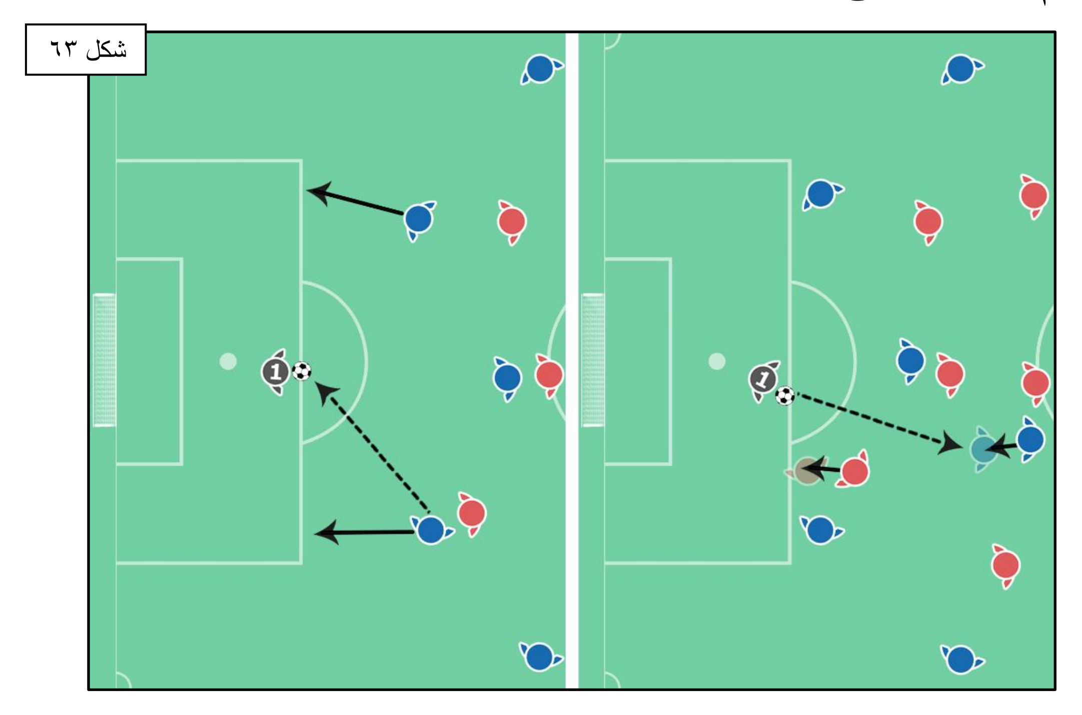


شكل ٦٢

ذلك على المستوى الجماعي أمّا من الناحية الفردية فوضعية الجسد والتوجيه هو كباقي اللاعبين يُسأل عن ذلك، خصوصاً في حالات الاضطرار لإعادة الكرة للحارس لو كان هو الحل الوحيد المتوفر، فتمركزه

ووضعية جسده أمران مهمان لإبقاء الكرة بأمان، وعدم وضع نفسه والفريق في حرج.

في (شكل ٦٢) نفترض حالة بناء لعب من ركلة مرمى، فبعد أن يمرر الحارس التمريرة الأولى يُفضَّل أن يعطي لزميله القلب حلاً سريعاً، وفي حالة تمت مراقبة بقية الزملاء يستطيع إعادة الكرة للحارس. وكما نشاهد في المثال يقوم الحارس بتعديل وضعية جسده، إذ أن المكان الأمثل لاستلام الكرة يجب أن يكون بعيداً عن المرمى، لئلا يؤدي مسار الكرة للمرمى أبداً خصوصاً مع قرب الحارس لخط المرمى، وذلك لافتراض حدوث سوء في اللمسة الأولى على الكرة وعدم القدرة على السيطرة عليها وافلاتها، فإنها لا تعود للشباك.



شكل ٦٣

كما يتوجب على الحارس توفير نفسه كخيار تمرير بالاقتراب لمنطقة اللعب أو أضعف الايمان على حدود منطقة الجزاء.

نرى في (شكل ٦٣) مثال لكرة عائدة للحارس، فبعد إعادة الكرة نرى أن الحارس الجيد بالكرة لديه قدرة على توجيه جسده بحيث يتمكن من التلاعب بالخصم القريب من الكرة ووضعه في حيرة، فنرى المهاجم يجد صعوبة في اختيار إما ترك الحارس بلا مضايقة أو مراقبة الخيار القريب للتمرير "القلب الأيمن"، أو استخدام تغطية الظهر كما في المثال، بحيث يغلق زاوية التمرير وفي نفس الأثناء يضغط على الحارس، بالرغم من ذلك فالحارس هو النقطة الأقوى -حامل الكرة في وسط الملعب بشكل عام- ويستطيع السيطرة على الوضع ما إذا توفر على الوسائل لذلك كالفطنة والدهاء. في المثال أيضاً نرى أن الحارس قد مرر الكرة للاعب الوسط الذي استفاد من تمركز قلبي الدفاع والمحور في إيجاد مساحة وفي ذلك مخاطرة من الحارس، ولكن الفريق سيجني الفائدة على اعتبار أن الحارس قد كسر واخترق بتمريرته خط الضغط الأول، وهذا المثال ليس وهمياً وبإمكانكم العودة لأندريه تير شتيغن أو إيديرسون حارس مانتشستر سيتي بالإضافة إلى مانويل نوير وكلاوديو براڤو وآخرين.

قلوب الدفاع: لن نتحدث في الجانب الدفاعي للاعبين فقد فصلنا في ذلك في دفاع الرجل لرجل؛ ففي التوزيع الخُطَطِي هناك قلبي دفاع أو ثلاثة قلوب كما هو معلوم، وكما ذكرنا فدور القشاش لم يعد موجوداً، ولكن القلب الثالث لا زال يسمى حالياً (libero) بالرغم من كون أدواره قد اختلفت من الناحية الدفاعية إذ أن دوره مماثل لبقية الزملاء في المراقبة والتمركز، كما يسمى أحياناً أخرى متوسط الدفاع.

في الجانب الهجومي أيضاً يُعد المدافعين أهم القطع في بناء اللعب، فاختراق الخطوط والتقدم بالهجمات كخطوة أولى ليس بالأمر الهيّن وهي الخطوة الأهم لهجوم ناجح. وفيما يتعلق بالتمركز نرى في (شكل ٦٣) مثال لإعادة الكرة للحارس، وفيه يعود قلبيْ الدفاع ويفتحا اللعب للحارس كخيارات تمرير، فالتوقيت والوضعية الجسدية الأمثل لاستقبال الكرة تُمكِّن المدافع عند استلام الكرة على التحكم بالوضع أمام المهاجم وأمام الضغط (عد إلى الشكل ٤). كما تفيد سرعة التحرك للكرة وفتح اللعب الفوري للحارس اجتناب انعزال الحارس واضطراره للتشتيت.

على المستوى العددي، فثلاثي دفاعي تعطي أفضلية من الناحية العددية وتفوق عددي على خط الضغط الأول للخصم، وهنالك أفضلية ضد مهاجميْ الخصم ٣ ضد ٢، أو ٢ ضد مهاجم واحد كما يفضِّل كرويف وبييلسا وذلك لدواعي هجومية بالإضافة لأسبابها الدفاعية.

وفي الحالة الدفاعية ثنائي زائداً ظهيرين ثابتة شيئاً ما ومسلّم بها في دفاع المنطقة.

الأظهرة: تختلف الوظائف والأدوار حسب عدد قلوب الدفاع، فثنائي قلب دفاع يعني أدوار أكثر توازن هجومياً وتمركز متأخر، وثبات في الحالة الدفاعية وعلى خط مماثل لقلبي الدفاع.

ثم **الظهير الجناح** ولا يسعنا إلا استخدام هذا الاسم المركب فنقول الظهير الجناح (wing-back)، وهذا عند استخدام ثلاثي دفاعي. يمتلك الظهير الجناح أدواراً هجومية وتمركز متقدم ومسؤولية توسيع رقعة الملعب، يتطلب هذا المركز مهارات أكبر بالإضافة للجهد البدني، فهو دور مزدوج، فالظهير الجناح مطالب بالصعود والهبوط والمساندة الهجومية والدفاعية على حد سواء ولا شك وجود ثلاثي دفاعي يقلل شيئاً من ذلك بحكم التوزيع العرضي.

ثم اختلاف الأساليب يغير أو يضيف لمهام ووظائف الظهير، بشكل أخص للظهيرين في رباعي الدفاع، فهناك توازن في تقدم الأظهرة، القريب من الكرة يساند ويتقدم والآخر قريب من خط الدفاع، وهنالك من يتيح لأظهرته معانقة خط التماس خصوصاً حين يسقط المحور بين قلبي الدفاع ليتيح للأظهرة التقدم وتسمى "إخراج لافولبي" بالإسبانية (salida lavolpiana) باسم مبتدعها المدرب الأرجنتيني ريكاردو لافولبي. وهناك الأظهرة "الوهمية" بعيدة عن التقليدية عند غوارديولا، حيث يتمركز أحد الأظهرة (أو كلاهما) في عمق الملعب والتي لها نفع في التحول للدفاع حال خسارة الكرة.

خط الوسط: خط الوسط أهم الخطوط في كرة القدم، خط الوسط يحدد ترابط الفريق في الحالتين الهجومية والدفاعية، مساندة الهجوم والدفاع، في تغطية الدفاع وربط الدفاع بالهجوم. ويحتمل خط الوسط أذكى لاعب بالفريق وعلى حد سواء، أقلهم في هذا الجانب أيضاً، كما تكثر الوظائف والأدوار في الوسط لتباين خصائص اللاعبين وقدراتهم كما ذكرنا في مثال بيرلو ودي روسي، إذ أن المركز لا يحدد وظائف ومهام اللاعب بل خصائص اللاعب تحدد مهامّه، كما أنه ليستِ الوظائف مُناطة باختلاف خصائص اللاعبين فقط بل وباختلاف وتمايز الأساليب والمدربين كذلك.

المحور: في كرة القدم هناك إمّا محور أو محورين ليس أكثر من ذلك، في الهندسة محور تعني أداة ربط أو موصّل أو في الجغرافية أو الهندسة يعنى بها المدار (ما يدار حوله). لذا قولنا إن في ٤-٣-٣ ثلاثة محاور لا أساس له، ففي خط وسط ثلاثي هناك محور واحد، وفي ثنائي وسط هناك ثنائي محوري double pivot من الإنجليزية أو في الإسبانية doble pivote وفي الإيطالية due registi. وليس قطعاً أن الثنائي المحوري يستلزم تطابق وتماثل أدوارهما خصوصاً في الحالة الهجومية فبالإمكان أيضاً اختلاف وتماثل أدوارهما، إذ أنه بالإمكان أن نكتفي بمحور منفرد في ٤-٢-٣-١ مثلاً، أي أن يكون أحدهما قريب من قلبي الدفاع والآخر يمتلك دور وتمركز متقدم.

يسمى المحور في الايطالية (regista) وتعني حرفياً المدير وهذا اللفظ يشار به إلى المركز وليس الوظيفة ففي مثالنا بيرلو–دي روسي

أشرنا إلى ذلك. ويسمى لدى الانجليز (holding midfielder)، أو يشار لهذا المركز بالرقم كما يسمى لدى الإسبان بالمركز رقم ٥.

لاعب الوسط: في العربية يشار لكل لاعبي منتصف الميدان حتى الأجنحة بأنهم لاعبي وسط، وأرى أن نمعن النظر بتحديد وتخصيص هذا المسمى، حيث يسمى لدى الاسبان أو الطليان بلاعب وسط داخلي "interior" وهو لفظ مشترك بين الاسبانية والانجليزية ولكنه ليس مستخدم لدى الانجليز، كما يطلق على لاعبي الوسط بالمركز #٨ (في ٤-٣-٣ محور ولاعِبِيْ وسط داخليين).

وتتعدد وظائف وأدوار اللاعبين في هذا المركز مثل "box to box" حرفاً من الصندوق للصندوق أي المساندة الهجومية والدفاعية والقدرات البدنية مثل أرتورو ڤيدال. ثم كلب الحراسة كما يطلق ڤان خال على هذه النوعية من اللاعبين مثل جينّارو غاتوزو، الذي يطلق الطليان على وظيفته "incontrista" أي مخرب الهجمات وفكاك الكرات.

فالإبداع والخلق والوجه الجمالي والفنيات والتحكم بالإيقاع مثل إينييستا أو تشاڤي وغيرهم. ثم هناك الـ "mezz'ala" عند الايطاليين وتعني نصف الجناح، وخصوصاً في الخطط التي لا تحوي أجنحة مثل ٤-٣-١-٢ وغيرها حيث يكون دور هذا اللاعب شبه مزدوج في ظل عدم توفّر الأجنحة ويتطلب هذا المركز تبعاً لذلك خصائص بدنية ورياضية معتبرة.

كل ما سبق يندرج تحت مركز لاعب وسط ومع اختلاف الخصائص والمزايا تختلف الأدوار والوظائف.

أخيراً **صانع الألعاب** أو #١٠ وهو بالطبع مركز متقدم وقريب من المهاجم، ربما صناع اللعب الكلاسيكيين أصحاب اللمسة ما قبل الأخيرة السامّة قد بدأ يندر وجودهم خصوصاً في ظل تطلب الكرة الحديثة من كل فرد في الحالتين الدفاعية والهجومية، ونحن نتحدث عن رومان ريكيلمي ومايكل لاودروب وغيرهم وفي حاضرنا مسعود أوزيل وخاميس رودريغيز على سبيل المثال لا للحصر. ثم هناك صانع لعب لأسباب تكتيكية وبدور حركي أكثر من كونه توظيفاً مبنياً على إمكانيات اللاعب مثل رادجا نيانغولان مع لوتشانو سباليتي بل لصالح الفريق ككل ولذا فهذا المركز ليس حصراً على المواهب الاستثنائية.

الأجنحة: الالتزام الدفاعي ليس أمراً اختيارياً بالنسبة للأجنحة، فضلاً عن شسع المساحات التي سيقومون بمسحها ذهاباً واياباً، فالتراجع والانضمام لخط الوسط في الحالة الدفاعية أمر حتمي خصوصاً إن كان الفريق يلعب بمحورين، ولا شك أن هنالك حالات استثنائية مثل تعامل كارلو أنتشيلوتي مع كريستيانو رونالدو الذي كان معفياً نوعاً ما من الدور الدفاعي حيث كان يلعب جناحاً في الحالة الهجومية ومهاجم في الحالة الدفاعية.

هناك أدوار ووظائف مختلفة مجدداً باختلاف مزايا اللاعبين، كما تختلف أيضاً أساليب المدربين، فهناك أجنحة داخلية بتمركز أكثر للعمق، أو أن يلعب الجناح بجهةٍ عكس قدمه مثل أريين روبن الذي يلعب كجناح أيمن ولكن بقدم يسرى بحيث يتسنى له التوغل على عرض الملعب وتسديد كراته. ومن ثَمَّ الأجنحة التقليدية التي تلازم خط التماس وتكون معزولة إلى حدٍ ما عن الفريق، وينطوي

استخدامهم على استقبال الكرات من الجهة المقابلة "تغيير اللعب" أو بالإنجليزية switching play، بالإضافة للاستفادة من حالات الـ١ ضد ١. وأخيراً هناك أجنحة ساكّي التي تتمركز بشكل متأخر وداخلي، ومتطلبات هذا المركز ليس فقط السرعة والمراوغة بل أيضاً في القدرات الفنية والتكتيكية، وفي الكرة الحديثة طبق ذلك لويس أراغونيس مع إينييستا ودافيد سيلفا في منتخب اسبانيا، وسيميوني مع أتليتكو مدريد وعدة فرق إسبانية أخرى مثل فرق مارسيلينو بالإضافة الى كلاوديو رانييري وعدة فرق ألمانية كلاييزغ وفرق رالف رانغنيك وروجر شميدت.

المهاجم: كبقية المراكز، الخصائص وأسلوب الفريق/المدرب أيضاً تحدد أدوار المهاجم، فهناك المهاجم الكلاسيكي الذي يُختزل دوره في الإنهاء ولازال هذا المهاجم موجوداً وسيبقى في ظل محدودية خصائصه ومزاياه فنياً ولكن بحضور لا بأس به تكتيكياً ويسمى هذا الدور لدى الانجليز بالـ poacher مثل فيليبّو إنزاغي أو في وقتنا الحاضر تشيتشاريتو. وهناك المهاجم القوي بدنياً أو كما يسمى target man فيكون نقطة استهداف للكرات الطويلة ليس فقط في العرضيات فيستفاد من هذا المهاجم أيضاً في إنزال وتحضير الكرات استغلالاً لقوته في كسب الهوائيات، كما أن هناك لاعبين يتمتعون بقوة بدنية بالإضافة الى قدرات فنية مثل زلاتان ابراهيموڤيتش كمثال. أما في الكرة الحديثة فيكثر استخدام المهاجمين الذين يستطيعون الإسهام على المستوى التكتيكي مثل المهاجم الساقط والذي يمد الفريق بالمساحات بسحب المدافعين والاضطلاع في اللعبات المركبة والثلاثية ونمثل بلويس سواريز أو دريس ميرتينز. وأخيراً المهاجم الخفي ودوره مشابه لما سبق مثل فرانتشيسكو توتي

مع سباليتي أو ميسي مع غوارديولا وفي ذلك محاولة للاستفادة القصوى من كل لاعب في الفريق بدءاً من الحارس في بناء الهجمة وإلى المهاجم في توفير اللمسة الأخيرة وحتى ما قبل الأخيرة، ولاعب الوسط في الدخول لإنهاء الهجمة أو حتى افتكاك الكرة في منتصف الملعب.

ثانياً؛ **الخطط**: الخطة تمثل التوزيع المكاني للاعبين على الملعب ليس إلا، وهي ليست إلا جزءاً من الأسلوب، ثم أجزاء من هذا الجزء ألا وهي المراكز والأدوار كما مهدنا في الجزء الأول. اللاعبين ليسوا في حالة ثبات فلذا تذوب الخطة مع الحركية وتبادل المراكز، ويصبح الأهم البحث عن المساحات ضمن المكان والموقع. كما تعتبر الخطة أساس ومنطلق في التحركات، ولكنها لا تفرضُ تحركاتٍ معينة على الفريق.

تاريخياً بدأت تتكون الخطط بأشكال بدائية كخطة ١-١-٨ ثم ٢-٢-٦ وصولاً لخطة الهرم ٢-٣-٥ ثم ٣-٢-٢-٣ أو الـ WM عبر هيربيرت تشابمان، وصولاً للخطط الحديثة التي توفر توزيع وملأ متوازن للمساحات كـ ٤-٤-٢، ٤-٣-٣، ٣-٥-٢ الخ.

إن للخطة أهمية ثانوية في الكرة الحديثة، ولا أرى أفضلية خطة على أخرى، كما أنه لا وجود لخطة هجومية وأخرى دفاعية فلكل خطة توزيع هجومي وتَشكّل دفاعي (٤-٣-٣ تتحول إلى ٤-٥-١ في الحالة الدفاعية كمثال)، ولكن هناك مدربين يفضلون خطط محددة تتماشى مع أساليبهم فكرويف يفضّل مثلاً خطط توفر مثلثات بشكل تلقائي مثل ٤-٣-٣ أو ٣-٤-٣ الماسة، وهناك ساكّي الذي يفضّل ٤-٤-٢ أو أي خطة تحتوي على رباعي دفاعي، أو زيمان الذي لم يلعب قطّ

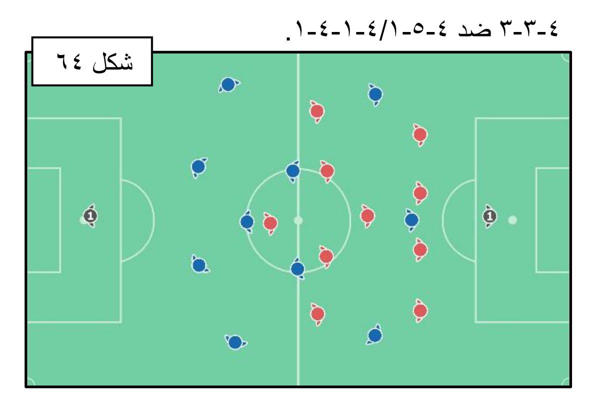
بغير ٤-٣-٣. ولكن هناك مدربين آخرين يفضلون تصميم خطط حسب إمكانات اللاعبين وخصائصهم والثبات عليها مثل أنتونيو كونتي وغيره، وأخيراً المدربين الذين يغيرون باستمرار حسب معطيات أخرى مثل التغيير حسب الخصم أو حتى خلال المباراة كبيبلسا وغوارديولا مع بقاء المبادئ والهوية التكتيكية.

خطط رباعي الدفاع:

١-٤-٣-٣:

"الشيء الجيد في ٤-٣-٣ أنها تتألف من خطوط كثيرة... في ٤-٣-٣ هناك ستة خطوط تتيح لنا تغطية الملعب بشكل جيد، وزوايا وخيارات تمرير عديدة من ناحية حسابية." لويس ڤان خال

٤-٣-٣ ضد ٤-٥-١/٤-١-٤-١.


شكل ٦٤

استخدمت لأول مرة في خمسينيات القرن الماضي عبر منتخب الأورغواي، هذا من ناحية تاريخية أمّا من ناحية تكتيكية فتتمتع ٤-٣-٣ بمزايا معتبرة فيما يتعلق بالانتشار وخيارات التمرير والجيومترية التلقائية (تكوّن المثلثات) هجومياً. ومن متغيرات ٤-٣-٣ في الحالة الهجومية شكل ٤-١-٤-١ ونرى ذلك في فرق غوارديولا حيث يتخذ ثنائي الوسط تمركز متقدم، أو نشوء مؤقت لـ ٣-٤-٣ بسقوط المحور بين قلبي الدفاع وتقدم الظهيرين. أو حتى في نابولي سارّي نجد شكل أشبه بـ ٤-٢-٣-١ باتخاذ ماريك هامشيك مركزاً متقدماً. ثم فترة من الفترات ارتسم البايرن بقيادة غوارديولا بشكل خطة الهرم القديمة ٢-٣-٥ بتقدم الظهيرين الى خط المقدمة ودخول الجناحين إلى العمق. ونجد من ذلك أن الخطة لا تستخدم لدى كل مدرب بذات الكيفية وبنفس التحركات، وبالعودة للجزء الأول من هذا الفصل سنرى تفصيل بتحركات كل مركز وكل خط أيضاً، بالإضافة للشكل الكلي للفريق فهناك شكل ضيق و هناك استخدام وسيع للخطة، ولذا فالقول بأن أسلوب المدرب فلان ٤-٣-٣ ليس إلا ابتذالاً.

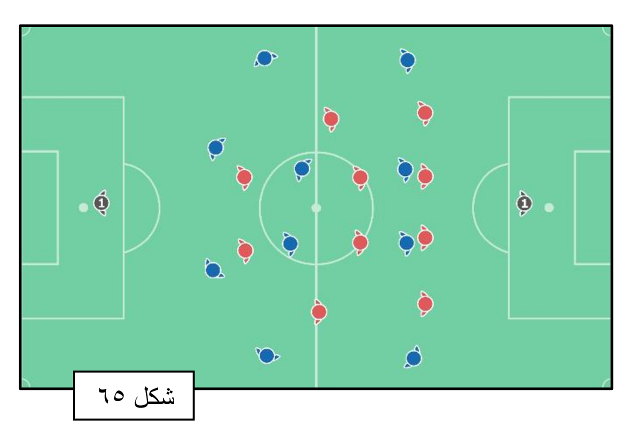
في الحالة الدفاعية يعود الجناحان لخط الوسط ويتكون الشكل الدفاعي بشكل ٤-١-٤-١ ومتغيّر ٤-٥-١ غالباً في منطقة متأخرة، وهناك مشكلة تواجه هذا الشكل دفاعياً ألا وهي الضغط العالي، فنجد أن المهاجم مغلوب عددياً ضد قلبي الدفاع أو ثلاثة قلوب دفاع، ومحور الخصم علاوة عليهم في حالة البناء عند الفريق المنافس، وهنا قد نجد حلول مختلفة كالدفع بأحد لاعبي الوسط للأمام لمساندة المهاجم أو حتى أحد الجناحين واللعب بمتغير مختلف مؤقتاً ٤-٤-٢.

١-٤-٤-٢:

استخدامها الكلاسيكي لدى الانجليز يختلف عن استخدامها الحديث حيث أضاف ساكّي لـ ٤-٤-٢ أبعاداً أخرى، وأصبحت بنظر الكثيرين أفضل الخطط فيما يتعلق بالضغط وخنق الخصم واستعادة الكرة، التوزيع المكاني، وانتشار خطي الدفاع والوسط على عرض الملعب بالإضافة للمهاجميْن يكاد يصل للمثالية، بالإضافة لمتغير دفاعي آخر ٤-٤-١-١.

في الحالة الهجومية لا تتوفر المثلثات بشكل تلقائي كما أشار وانتقدها كرويف، ولكن ثنائي الهجوم يقدمان حلول مختلفة وألعاباً مركبةً متعددة، وربما نجد أن بعض المدربين يفضلون خصائص غير متماثلة بين المهاجميْن، كأن يكون أحدهما بدني والآخر قادر على المشاركة في الألعاب الثنائية والثلاثية وهذا يسري حتى على جميع الخطط التي تحوي مهاجميْن اثنين. الأجنحة ليست الأجنحة التقليدية التي تلازم خط التماس بل تكون قريبة من العمق وبخصائص فنية أكثر منها رياضية بدنية.

إن متغيرات ٤-٤-٢ تنفصل فعلاً إلى خطط، خصوصاً في الحالة الهجومية، فتنبثق من ٤-٤-٢ خطط أخرى كـ **٤-٢-٤** (شكل ٦٥)، بالرغم من كونها أحد تطورات خطط الكرة الشاملة قبل ٤-٣-٣، وأفضل من طبقها كان باري الإيطالي بقيادة جامبييرو فينتورا في موسم ٢٠٠٩/١٠، إذ أن الجناحين بعيدان وبالقرب من خط التماس وبتمركز متقدم وعلى خطٍ موازٍ للمهاجمين، ويتطلب دور الجناح إمكانيات مهارية وسرعة لكسب الثنائيات، بيد أنه في الحالة الدفاعية يعود الفريق لشكل الـ ٤-٤-٢ فالجناحان يعودان لخط الوسط بشكل طبيعي.


شكل ٦٥

أيضاً من متغيرات ومشتقات ٤-٤-٢ شكل **٤-٢-٢-٢** (شكل ٦٦) وهذه الخطة لها أبعاد دفاعية وهجومية على حدٍ سواء، ففي الحالة الهجومية تبدو قريبة من "٤-٤-٢ ساكّي" غير أن الجناحان ينزلقان أكثر للعمق.

في الحالة الدفاعية يضغط الفريق عالياً بشكل ٤-٢-٢-٢ وبإغلاقٍ تامٍ للعمق ويطبق هذا الشكل فرق ألمانية مثل لايبزغ الألماني بالإضافة لمدربين آخرين كروجر شميدت وأليكساندر دزورنيغر وغيرهم.


شكل ٦٦

١-٤-٢-٣-١:

’’كنت أحاول صنع توزيع مكاني بناءً على نوعية اللاعبين الذين كنت أمتلكهم، نجح ذلك ومنذ سنوات بدأ الجميع يستخدمها. أعتقد أنها خطة جيدة، ولكني متأكد بأنه إذا رأيت تصرف اللاعبين عوضاً عن الأسماء المستخدمة للخطط، فالخطة قد أُستخدمت فعلاً قبلي بألف عام، ستبدو وكأنها ٤-٤-٢ بمهاجم متأخر وجناحين متقدمين، كل ما في الأمر أن هناك هوس لتسمية الأشياء، لذا فقد أطلقت عليها ٤-٢-٣-١.‘‘

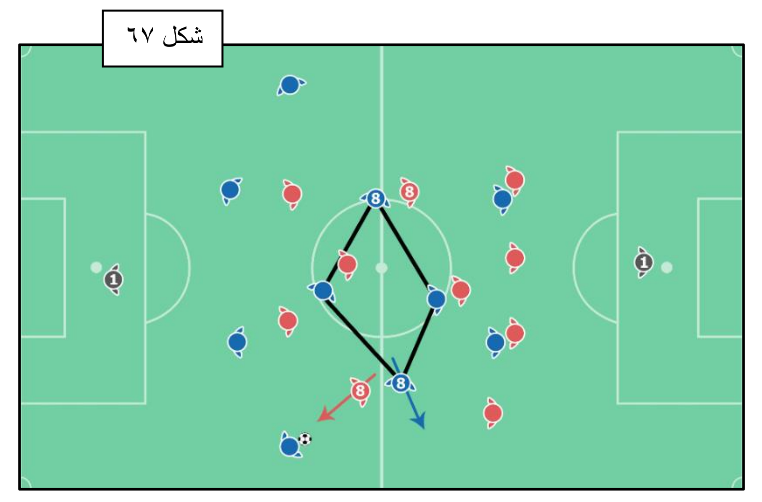
خوانما ليّو

أحدث خطط كرة القدم، ويقال أن أول من ابتدعها هو المدرب الإسباني خوانما ليّو، وهناك أقوال أخرى تزعم بأنه المدرب الروماني أنخيل يوردانيسكو، على أي حال، تبدو الخطة للوهلة الأولى من متغيرات ٤-٤-٢ بمهاجم ثاني بدلاً من رأس حربة، ولكن في الحقيقة هذه الخطة تكاد تكون مزيج بين ٤-٤-٢ و٤-٣-٣ خصوصاً في حال استخدام صانع لعب أكثر حرية.

الأجنحة في هذه الخطة، غالباً، بعيدة ولكن تتغير حسب المدرب ورؤيته. في الحالة الدفاعية يستطيع الفريق الاستفادة من شكل ٤-٤-٢ المثالي بحيث يكون المهاجم وصانع الألعاب على خط واحد أو حتى بشكل ٤-٤-١-١ بخطين غير متماثلين.

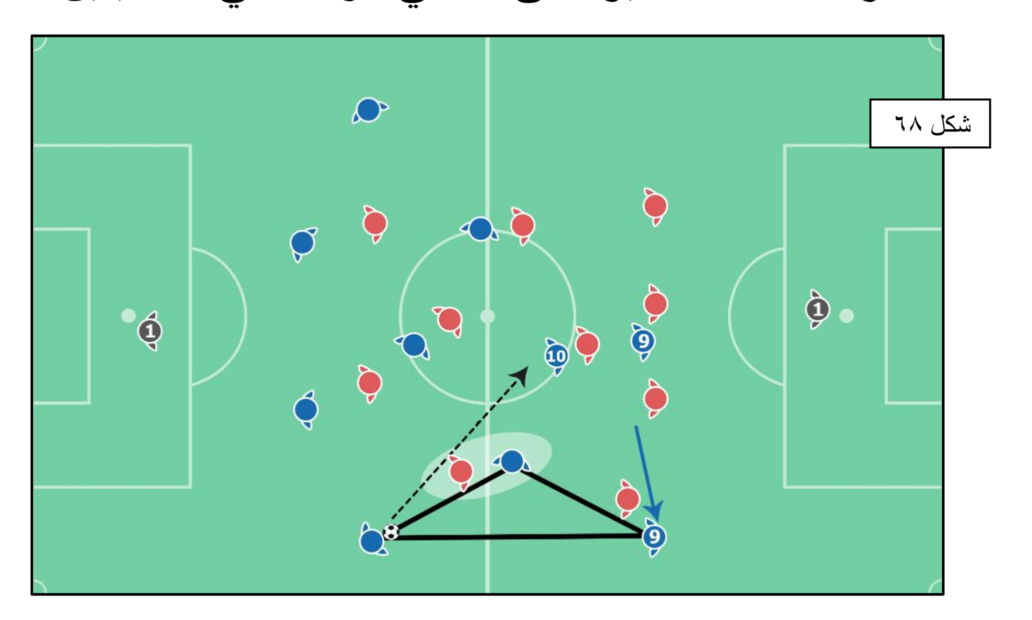
١-٤-٣-١-٢:

أو ٤-٤-٢ بخط وسط معين/ماسي الشكل (٢-١-٢-١-٤)، أو الـ "rombo" بمعنى "معين" كما يسميها الإيطاليون والإسبان، تتوفر الخطة على مثلثات تلقائية وصانع ألعاب ومهاجمَيْن، بالتالي لها مزايا كبيرة فيما يتعلق باستحواذ الكرة وما يتعلق بالألعاب المركبة، بالرغم من افتقادها للأجنحة والتي بدورها تؤثر على الفريق في تغطية طرفي الملعب دفاعياً. ولكن الخطة تساعد في تغطية عمق الملعب خصوصاً للفرق التي تطبق دفاع المنطقة، وعلى لاعبَيْ الوسط -"mazz'ala" أو نصف الجناح- عبء كبير في التغطية على المستوى الدفاعي والمساندة على المستوى الهجومي كما ذكرنا في ظل الافتقاد للأجنحة. أمّا المهاجمين فنرى غالباً تماثلاً في أدوارهما ونجد أن أحدهما يميل إلى طرف الملعب وفق حالات معينة وكدور تعويضي للأجنحة، أو ربما كلا المهاجمين يمتلكان نفس الأدوار ويقومان لظروف محددة بالميل إلى أحد طرفي الملعب، كما لا ننسى انطلاقات الأظهرة لتوفير حلول على الأطراف.



في (شكل ٦٧) نرى حل لفتح طرف الملعب عبر لاعب الوسط #٨ ودائماً يتم هذا النمط من الحركة في حال حيازة الظهير على الكرة. في المقابل نرى الفريق الأحمر ولاعبه رقم ٨ يقوم

بالضغط على الظهير أيضاً كنمط شهير في الضغط عند استخدام هذه الخطة فنرى الحمل الكبير على لاعبي الوسط في الناحيتين.



نجد في الشكل الأخير تعدد الحلول لفتح أحد طرفي الملعب حالة بقاء لاعب وسط الخصم بالقرب من اللاعب رقم ٨ للفريق المهاجم، نرى خروج المهاجم القريب للطرف الأمر الذي سيزيد الفريق المهاجم عددياً، بالتالي يمكن الاستفادة من لعبة ثلاثية سريعة للتقدم بالهجمة، أيضاً من الممكن الاستفادة من تمدُّد خط وسط الفريق المدافع ولعب كرة للعمق أين نجد صانع الألعاب الذي بدوره سيجد حلاً عن طريق اللاعب #٨، وبالتالي يمكن البحث عن العمق بفتح الأطراف وتعريض مساحة اللعب.

في الضغط العالي نجد كما هو واضح أيضاً في المثالين الأخيرين تلقائية المراقبة على قلبي الدفاع عبر المهاجمين بالإضافة للمحور عبر صانع الألعاب، ولكن في حالة كان الخصم يبني هجماته بثلاثي زائداً المحور تبدو الأمور أكثر تعقيداً، ولكن بالطبع يمكن تعويض ذلك بالتغطية وبالتحرك والطاقة.

هناك خطة مشابهة الى حدٍ ما لخطة ٤-٣-١-٢ ولكن بلا ماسة، وهي خطة **٤-١-٣-٢** (شكل ٦٩) وهي خطة قائمة بحد ذاتها ولعب بها المدرب البرتغالي جورج جيسوس في كرتنا الحديثة، وطبقها سابقاً الأرجنتيني هيكتور كوبر. تتوفر الخطة على جناحين بأدوار قريبة من أدوار أجنحة ساكّي أو حديثاً أتليتكو مدريد بقيادة دييغو سيميوني، كما تتوفر على صانع لعب ومهاجمَيْن ومحور منفرد. في الحالة الدفاعية يتشكل الفريق بشكل ٤-١-٣-٢ أيضاً ولكن بنزول صانع الألعاب لمنطقة متأخرة مسانداً المحور يتشكل شكل مشابه لـ ٤-٤-٢.

شكل ٦٨

آخر خطط رباعي الدفاع، خطة **٤-٣-٢-١** أو شجرة الكريسماس وهي مشابهة لـ ٤-٣-١-٢ من ناحية الهيئة ومن الناحية الوظيفية وأيضاً الفوائد في اغلاق العمق وفي الهجوم عبره أيضاً. يتشابه أيضاً دور لاعبيْ الوسط مع لاعبي الوسط في الخطة الماسة، ولكن تحوي الخطة على ثنائي خلف المهاجم أو صانعَيْ لعب كما يقول الطليان "due trequartisti" والترجمة لنقحرة تريكوارتيستا

شكل ٦٩

هي ثلاث أرباع ٤/٣ ويشير ذلك لمكان تواجده أي في الربع الثالث من الملعب لو قسمنا الملعب الى ٤ أرباع. إذا ليس صحيح أن دور هذين اللاعبين مشابه للأجنحة كما في ٤-٣-٣، بل هو فقط خروج لأحد صناع اللعب لطرف الملعب وفق ظرف معين كما في (شكل ٦٩).

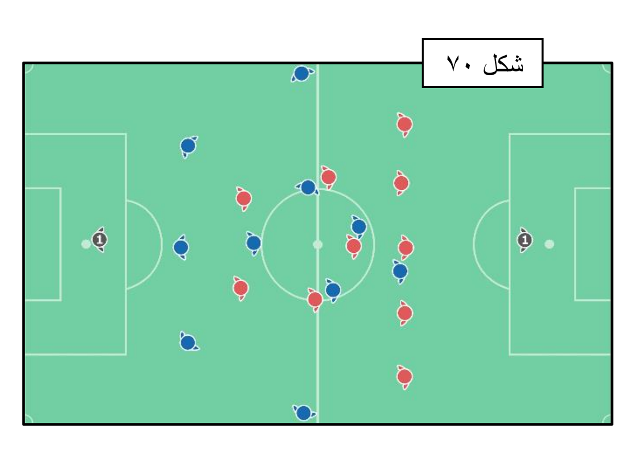
في الحالة الدفاعية يتشكل الفريق بنفس الشكل مع إمكانية استفادة الفريق من سقوط أحد صناع اللعب لخط الوسط في الجهة البعيدة ويتشكل الفريق مؤقتاً بشكل ٤-٤-٢ لمنع الخصم من تغيير جهة اللعب. خطط الماسة وشجرة الكريسماس تستخدم في إيطاليا كثيراً خصوصاً الماسة، تستخدم أحياناً في ألمانيا وإسبانيا.

خطط ثلاثي الدفاع:

١-٣-٥-٢:

يُجمع الكثيرين على تميز خطط ثلاثي الدفاع في البناء من الخلف، حتى من يفضل رباعي دفاعي، بالإضافة لامتلاكها توزيع مثالي لوسط الملعب، محور ولاعبي وسط داخليّيْن، وجناح ظهير في كل طرف ومهاجميْن. كأغلب خطط ثلاثي الدفاع تتمتع الخطة بطبيعتها العريضة وانتشارٍ مرهق للخصوم على امتداد عرض الملعب. الأجنحة مسؤولة عن فتح الأطراف، العمق عبر المهاجمين، وتوغلات لاعبي الوسط. في الحالة الدفاعية يعود الفريق للدفاع عبر شكل ٥-٣-٢ غالباً، ٤-٤-٢ مؤقتاً بخروج أحد الأجنحة للضغط، كما لا يصح تسمية الخطة بـ ٥-٣-٢ عموماً أو أي خطة بدءاً بـ ٥ لأن الأظهرة الأجنحة تتمركز بخط متقدم عن خط الدفاع وفي الحالة الدفاعية تتأرجح للخلف فقط في نصف الفريق الأول. من متغيرات ٣-٥-٢ شكل ٣-٣-٤ والتي طبقها إيدزو غليريان وهو مدرب إيطالي مغمور كان قد ذاع صيته بداية الألفية ولكن هذه الخطة لم ترَ النور معه، ووفق حالات معينة استخدم أنطونيو كونتي هذا الشكل بدفع الجناحين للأمام على خط موازي للمهاجمين في يوڤينتوس.

أيضاً استخدم لوسيان فاڤرِ خطة ٣-٥-١-١ في نيس بإقحام صانع ألعاب خلف المهاجم وهذه الخطة تتشكل بشكل ماسي، الشيء ذاته طبقه سيموني إنزاغي في لاتسيو.



٣-٥-١-١ ضد ٥-٣-٢.

كما يشتق من ٣-٥-٢ خطة ٣-١-٢-٤ بأجنحة متقدمة ويزعم توماس توخيل أنها الخطة المستقبلية للكرة.

١-٣-٤-٣:

٣-٤-٣ مزيج من ٣-٥-٢ و٤-٣-٣، فلو سحبنا أحد لاعبي الوسط #٨ في ٣-٥-٢ ووضعناه في المقدمة أو إن قمنا بسحب المحور المنفرد من ٤-٣-٣ وأسقطناه كقلب متوسط سنجد ٣-٤-٣. الجناحين للداخل وأيضاً للأطراف كدور مزدوج والظهير جناحين مسؤولان عن الأطراف ذهاباً واياباً، الخطة تحوي أيضاً على محورين متمايزا الأدوار أو يشكلان توأمة ذلك يعتمد على المدرب. في الحالة الدفاعية يرتسم الفريق المطبق لها غالباً بشكل ٥-٤-١ وسط الملعب أو لدى بعض الفرق الأخرى تفضل إغلاق العمق بشكل ٥-٢-٣ أشهر من يطبق هذه الخطة غاسبيريني ومؤخراً طبقها أنطونيو كونتي في تشيلسي، يسمي البعض هذه الخطة ٣-٤-٢-١ أو ٣-٢-٤-١ وهي اشتقاقات مؤقتة وطارئة لا أكثر.

شكل ٧١

١-٣-٤-١-٢:

مشابهة إلى حد ما للخطة السابقة، الفارق في خط المقدمة حيث تحوي الخطة على مهاجمِيْن وصانع ألعاب بدلاً من جناحيْن داخليين. وشكلها دفاعياً ٥-٢-١-٢ ويبدو الظهير جناحين فيها معزولين ولكن مجدداً كل ذلك يُعوض حركياً، وتسمى أيضاً هذه الخطة ٣-٢-٣-٢ وطبقها فيورنتينا مع المدرب باولو سوزا.

١-٣-٤-٣ (ماسية الشكل):

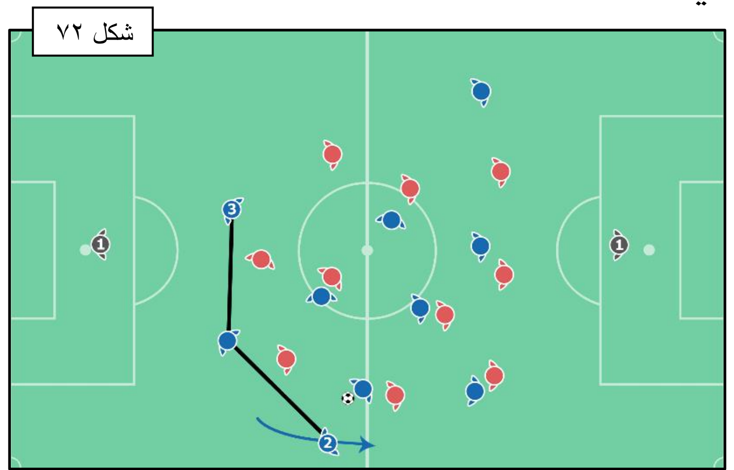
"أريد لاعباً إضافياً في الوسط عندما يلعب الخصم بمهاجمَيْن، عندئذٍ ٣-٤-٣ بخط وسط ماسيّ، وبما أننا سنلعب بشكلٍ ماسيّ، سنخاطر بكشف طرفيّ الملعب... ذلك أسلوب جذاب ولكنه محفوف بالمخاطر بيد أنه بهذه الخطة يمكننا الضغط لاحقاً وبشكل مكثف لأننا نمتلك المزيد من اللاعبين في خط الوسط."

لويس ڤان خال

تسمى ٣-٣-١-٣ أو ٣-١-٢-١-٣، من أحدث خطط كرة القدم وهي خطة جيومترية ابتدعها كرويف وقد ولدت من رحم الـ ٤-٣-٣، حيث أزيل أحد المدافعين وتم إضافة صانع ألعاب عوضاً عنه، كان الدافِع الرئيس لكرويف هو حقيقة أن أغلبية الخصوم تلعب بمهاجمَيْن، ولذا كان برأيه أن يكتفي بثلاثي في الخلف وإضافة لاعب في وسط الملعب فيتشكل بشكل ماسي ويضمن كثافة عددية على عمق الملعب. الخطة معقدة على المستوى التكتيكي والبدني وتقتضي حركية مستمرة لتعويض النقص العددي في خط الظهر، فتوزيعها ذا بُعد هجومي بحت وقد مرَرْتُ بأحد الفرق الإسبانية التي تطبق هذا الشكل لكن بتوجّه سلبي نوعاً ما وأكثر تحفظ كان ذلك الفريق "ميرانديس" وكان يدربه كارلوس تيرّازاس، فإذاً الخطة ليست بالضرورة تحدد مبادئ الفريق وتوجهاته وسلوكياته. الخطة ليست واسعة وعريضة كبقية خطط ثلاثي الدفاع وهذا أيضاً يؤثر دفاعياً ناهيك عن النقص في خط الدفاع، ولكن هي كما وصفها ليّو بأنها "واسعة، ضيقة فواسعة..." فهي خطة متمددة تتطلب قدراً عالياً من الحركية والدينامية والسلاسة واللامركزية. الجناحان عاليان ويميلان

للداخل ولهذا السبب فرضية عودتهما تبدو مرهقة ولكن هذا ما شِهِدْتُه مؤخراً في مباراة مونشنغلادباخ الألماني ضد هوفنهايم تحديداً حيث طبق مدرب الفريق الأول دايتر هيكينغ خطة الماسة وكانت الأجنحة تهبط الى خط الظهر مع ثلاثي الدفاع مشكلين شكل ٥-٣-١-١. بينما في ريفر بليت الارجنتيني اكتفى مارسيلو غاياردو بثلاثي مع مساندة لاعبي الوسط #٨ لخط الظهر خصوصاً اللاعب البعيد عن الكرة حيث يسقط لتغطية الجهة البعيدة (شكل ٧٤)، ولكن على العموم لا مفر من تطبيق المراقبة رجل لرجل عند تطبيق هذه الخطة مالم يجد مدرب حلاً لتطبيق دفاع المنطقة بحذافيره ولكن بشكل غير متماثل للخطة وسنتحدث عن الخطط الغير متماثلة لاحقاً.

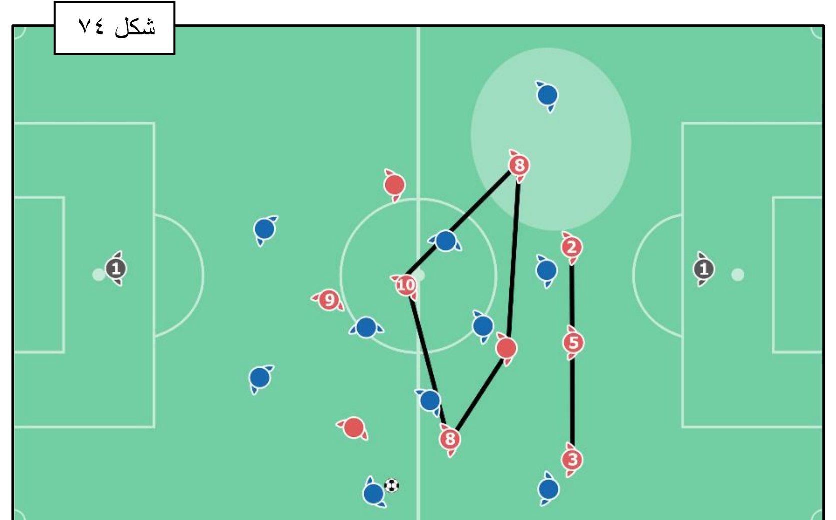
هجومياً ذكرنا أن الخطة تحظى بتلقائية تكوّن المثلثات بالإضافة لكثافة العمق بزيادة صانع الألعاب، وجناحان يوفران حلولاً على الأطراف، ومن ثمّ فإن ثلاثي الدفاع أيضاً لهم أدوار غير اعتيادية خصوصاً قلبي الأجناب (مرقّمَان بـ ٢و٣ في شكل ٧٢) حيث يقومان أيضاً بدور "ظهير" في المراحل المتقدمة من الهجمة، وكما نرى في (شكل ٧٢) فالقلب القريب من الكرة ينطلق للمساندة بينما يغطي القلبان الآخران المنطقة خلفه بصورة مشابهة لرباعي دفاع ولكن دون ظهير في الجهة الأخرى.



في حين أن لاعبي الوسط #٨ يقومان بدور مماثل لدور نفس المركز في خطة ٤-٣-١-٢ وهما مسؤولان عن فتح اللعب للطرف في المرحلة الأولى لبناء اللعب كما يبرزه (شكل ٧٣).

شكل ٧٣

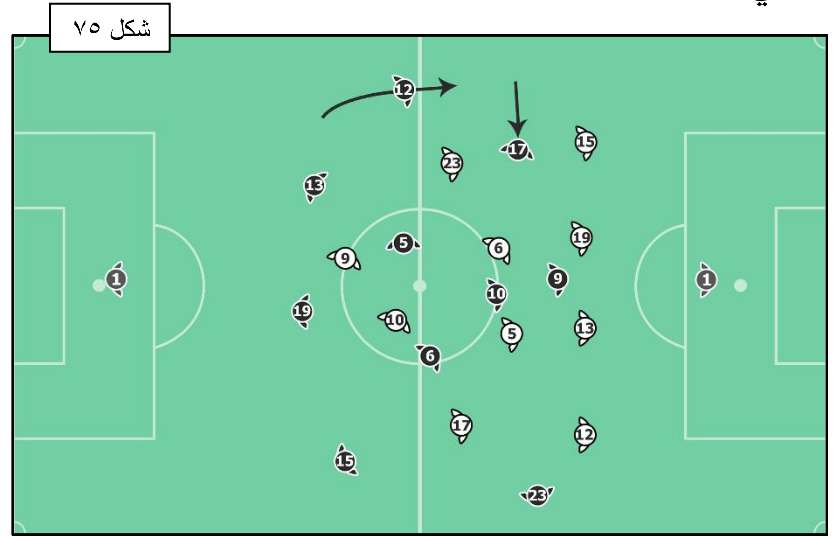
ونرى أيضاً في (شكل ٧٣) أن الجناح في الجهة المقابلة (الجناح الأيسر) بعيداً، فينتعم الفريق باللعب بأكبر وأوسع ملعب ممكن. نلاحظ أيضاً أن الفريق الأحمر (الفريق المدافع) وقد رسمناه بشكل ٣-٤-٣ الماسية أيضاً يدافع بنظام ١ ضد ١، وينتقل لاعب الوسط كذلك للطرف ملاحقاً اللاعب #٨، والفريق يجازف بتطبيق نظام الرجل لرجل على اعتبار تكافؤ هجوم الخصم مع الدفاع عددياً ٣ ضد ٣.



كما أشرنا فهذا النمط محاكاة لريفر بليت، ٢،٥،٣ يمثلون خط الظهر والذين انتقلوا الى جهة الكرة، ذلك يكشف الطرف الآخر، ثم يقوم لاعب الوسط #٨ بالتغطية كحل، في حين يعود #١٠ للتغطية واخذ مكانه والمهاجم يأخذ عاتق مراقبة المحور.

الخطط اللاتماثلية:

الخطط اللاتماثلية (نقحرة الأسيمترية) من (asymmetric)، ويُعنى بذلك عدم تماثل مراكز بعض اللاعبين في الخطة بشكل جلي، مثلاً كأن يلعب الفريق برباعي دفاع ولكن بثبات أحد الظهيرين دوماً في الخط الخلفي، والآخر بأدوار هجومية أكبر، وهذا قد طبقه فعلاً ماسّيميليانو أليغري في يوفينتوس، فأندريّا بازرالْيي يلعب قلباً أيمن في حين يلعب أليكس ساندرو كظهير مرن، أما في الحالة الدفاعية فيصبحان ظهيران طبيعيان. ليس ذلك وحسب، بل يؤثر هذا اللاتماثل على أدوار لاعبين آخرين فكما نرى في المثال (شكل ٧٥) أن الجناح في جهة ساندرو وهو مانجوكيتش قد تغير تمركزه شيئاً ما، فأصبح تمركزه يميل للعمق منعاً لازدواج الأدوار والتمركز في نفس المساحة. أيضاً تُحدد الأجنحة أسيميترية الخطة فيكون لدينا جناح صريح حالة الهجوم مثلاً وفي الحالة الدفاعية يصبح في الخط الأول للضغط أي كمهاجم مثل كريستيانو رونالدو أحياناً، أو كلاعب وسط ولكن في الحالة الدفاعية يتحول للجناح كما فعل أليغري أيضاً مع بول بوغبا في يوفينتوس.



موناكو ضد يوفينتوس، دوري الأبطال ٢٠١٧/١٨، بالرزاليي بالرقم ١٥ وساندرو رقم ١٢ ومانجوكيتش ١٧، نرى أدوارهم أيضاً في الحالة الدفاعية بالأبيض. اليوفي بخطة ٤-٢-٣-١

الفصل السادس:

الكرات الثابتة

مصطلح الكرات الثابتة يستخدم للإشارة لاستئناف اللعب المتوقف جراء خطأ أو لخروج الكرة خارج حدود الملعب أو أي مخالفة قانونية تستدعي احتساب خطأ في مكان ارتكابه أو في أحيانٍ أخرى في أماكن أخرى (كالركلات الغير مباشرة داخل خط الستة على الفريق المدافع)، أما الكرات الثابتة فهي: ركلة البداية، والركلات الحرة، ركلات الزاوية، رمية التماس.

تشير كلمة (set piece) من الانجليزية إلى تعريف مماثل لما طرحنا ولكنها تشير أيضاً إلى معنى آخر، ويشار بها إلى ترتيب مسبق للقِطَع/اللاعبين لبدء أو استئناف اللعب، كما تسمى أيضاً الركلات الثابتة (dead ball).

إن الكرة الثابتة حالةٌ خاصة، وقد تكون حاسمة كما تشير العديد من الاحصائيات، فاحتمال تسجيل أو استقبال الأهداف من خلالها تبدو مرتفعة، وعليه يفترض أن تكون مفصلية لتحديد نتيجة المباراة، ولذا يلزم لها اهتمام واستعداد وتدريب معتبر، خصوصاً لتفاديها أو بالعكس في استغلالها. أما ما يتعلق بالإحصائيات ففيورنتينا بقيادة مدرب الكرات الثابتة جانّي ڤيّو كان أكثر الفرق تسجيلاً للكرة الثابتة في أوربا عام ٢٠١٢-١٣، وأيضاً أتليتكو مدريد بقيادة سيميوني عام ٢٠١٣-١٤ حقق الدوري بنسبة عالية من الأهداف أتت من كراتٍ ثابتة، وأيضاً فريق آخر يعير اهتماماً كبيراً بالكرات الثابتة وهو ميدتيلاند الدنمركي والذي على إثرها لاقا نجاحاً كبيراً بالإضافة إلى مدربين آخرين لا يسع المجال لذكرهم.

هجومياً: تُستَخدم الكثير من المكائد والخدع والأنماط من الناحية الهجومية لضرب دفاع الخصم في الكرات الثابتة، وبدراسة النظام الدفاعي للخصم يسعى الفريق لإيجاد الثغرات ونقاط الضعف والأخطاء المحتملة في تصرف وسلوك بعض لاعبي الخصم في الكرات الثابتة سواءً على مستوى التوقيت، أو الإهمال، أو الاتّكال. دون إغفال التكنيك والقدرات الفنية لدى المنفذين، أو ترجمة الكرات العرضية الأرضية بدقة، وكذا بالنسبة للتسديد المباشر في الركلات الحرة. بالإضافة للقدرات البدنية لترجمة العرضيات العالية والفوز بالثنائيات الهوائية.

دفاعياً: هناك ثلاثة أنظمة دفاعية في الكرات الثابتة، كما في اللعب:

- رجل لرجل: يُسْنَدُ لكل لاعب مراقبة لاعب معين من الخصم، باستثناء عدد من اللاعبين وذلك قد يعود للزيادة العددية للفريق المُدافع.
- دفاع منطقة: يقف كل لاعب بمكان محدّد دون مراقبة الخصم. نظام المنطقة مَعْنيٌ أولاً بالكرة واتجاهها، ثم المرمى، فلاعب الخصم وأخيراً الزميل. كل لاعب مسؤول عن المنطقة ما بينه وما بين أقرب زملائه، كما أن على كل لاعبٍ الانقضاض على الكرة والتقدم باتجاهها، لا الجمود والوقوف السلبي.
- نظام هجين، وهو خليط ما بين الأول والثاني حيث يتعيّن على عدد من اللاعبين تم تحديدهم سلفاً لمراقبة وملاصقة أفضل لاعبي الخصم في الكرات الهوائية بينما يبقى بعض اللاعبين في مناطق معينة، وهذا الأخير هو الأكثر استخداماً.

وبلا شك ترتيب اللاعبين واصطفافهم أمر يتم تحديده مسبقاً ويتم التدرب عليه، ففي المراقبة رجل لرجل يعمل الفريق على تحجيم الخصم أو كل لاعب قد يشكل خطراً بفرض رقابة لصيقة عليه، وتلك إيجابياته. كما أن لهذا النظام سلبيتان، الأولى: الإلتحامات واحتمال حدوث عرقلة، والثاني: التحرر من الرقابة، سواءً بالخداع أو في الضياع، وكلاهما يتمّان عبر نصب المكائد، أو بتصرف فردي صرف، وسنوضح ذلك بالأمثلة لاحقاً.

الهم الأول عند اختيار دفاع المنطقة في الكرات الثابتة هو السيطرة على المنطقة الخطرة (المنطقة أمام المرمى) حيث يشارك جميع اللاعبين في التغطية، ويتم التوزيع والترتيب بدقة وعناية لكل منطقة وفقاً لقدرات اللاعبين بدنياً وقدراتهم في الهوائيات، وأيضاً وفقاً لمراكزهم. أحد النقاط المفصلية في دفاع المنطقة على الكرات الثابتة هي ألا يبقى اللاعبون ثابتين جسدياً وأن يتخذوا وضعية أكثر حركية قبل تنفيذ لاعب الخصم للركلة، كالوثب قُبيْل تنفيذ اللاعب الخصم لكرته، بيد أن لهذا النظام سلبياته أبرزها الاتكال بين الزملاء وثانياً في أنها تقتضي تخصيص وقت كبير لتدريبها. من إيجابيات نظام المنطقة: ١- لا اتصال جسدي ولا مراقبة لصيقة، بالتالي خطر الإلتحامات يقل، ٢- القدرة على الدفاع ضد الخصوم الأقوى بدنياً، ٣- ومن الناحية التكتيكية، صعوبة استخدام الخصم لمكائد وخدع بما أن الكرة هي المرجع الأساسي في هذا النظام.

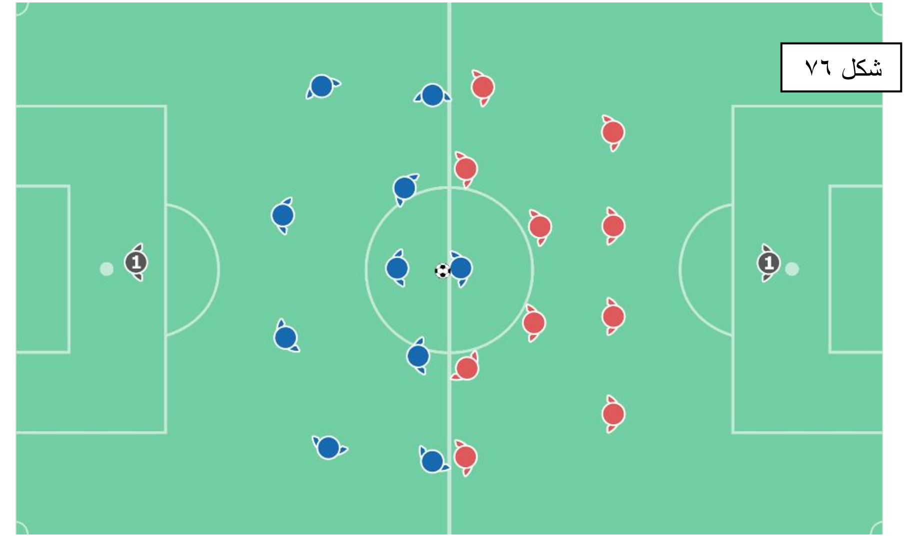
وأخيراً النظام الهجين، ويبدو النظام الأكثر مرونةً من حيث التغطية ومن حيث المراقبة وقد شرحنا ماهيته سلفاً.

ركلة البداية: أولى الركلات الثابتة وتتم لبداية اللعب سواءً ببدء المباراة أو استئناف اللعب للشوط الثاني أو الأشواط الإضافية إن وجد، أو بعد استقبال هدف.

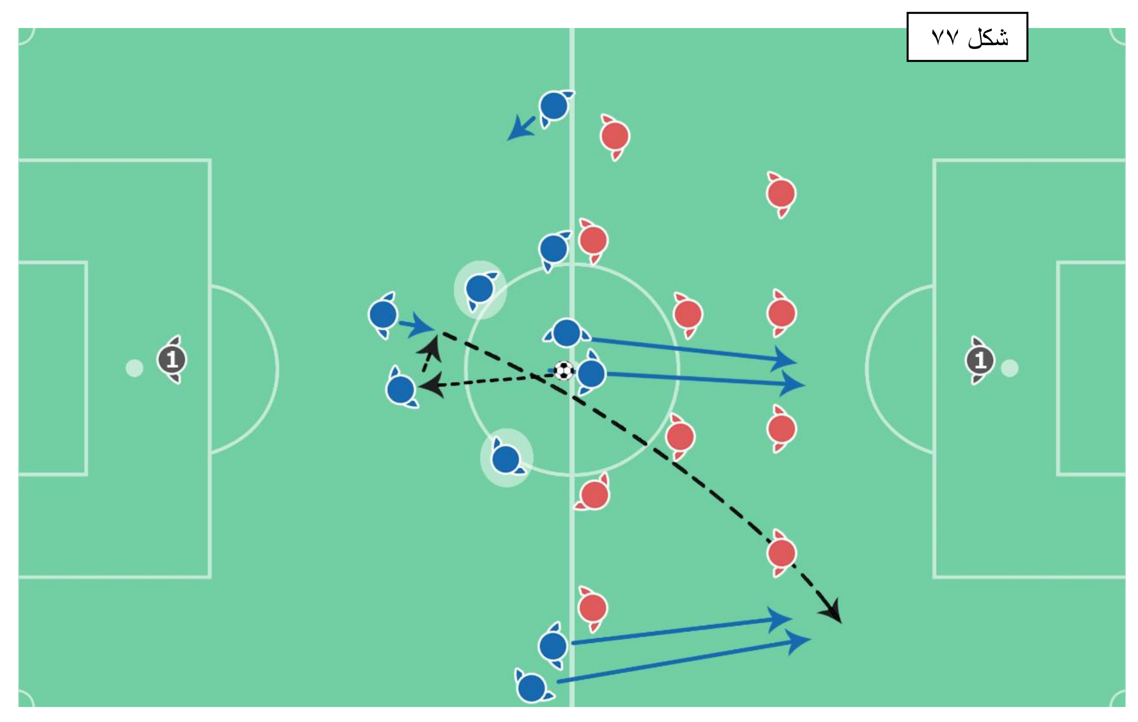


تنظيم لبدء اللعب (كالياري بقيادة زيمان)

تنظيم بدء اللعب قد يتم بشكل تقليدي لكثير من الفرق، كتمركز الفريق بشكل الخطة المستخدمة وبدء اللعب بشكل اعتيادي، ولكن هناك أشكال غير اعتيادية كالصورة السابقة الخاصة بزدينيك زيمان، والذي اقتبسه منه العديد من المدربين داخل وخارج إيطاليا. كما أن هناك أشكال عديدة أخرى سنورد بعضاً منها لاحقاً.



شكل اعتيادي لضربة البداية، الفريق المهاجم (بالأزرق) بشكل ٤-٣-٣ أمام الفريق المدافع (الأحمر) بشكل ٤-٤-٢.



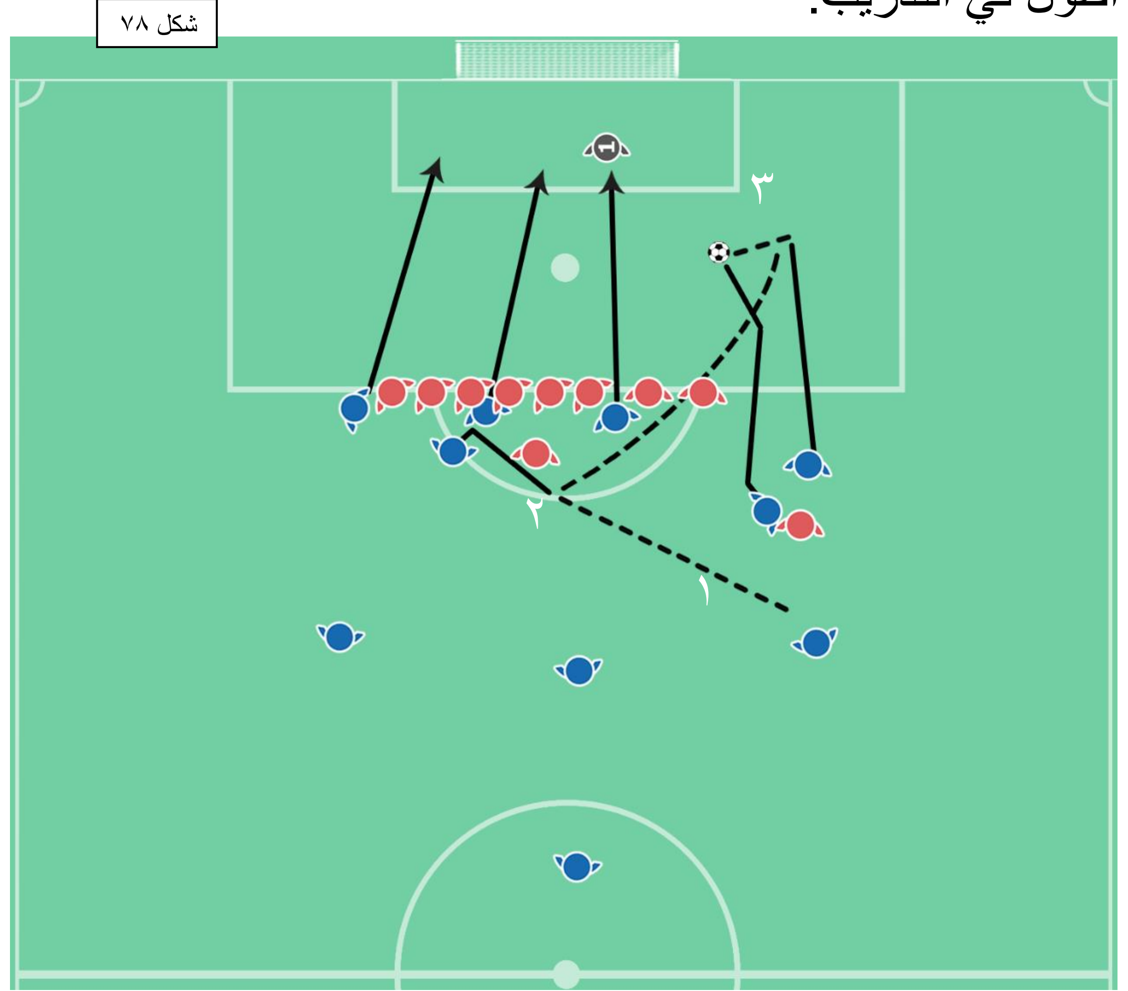
ضربة بداية شائعة في إيطاليا. اللاعبَين المحاطين باللون الأبيض يقومان بإعاقة حركة لاعبي الخصم عند محاولة الضغط على الكرة.

وتلك ثلاثة أمثلة لضربة البداية، مثالين غير اعتياديين ومثال تقليدي، ولكن هناك متغيرات وأشكال مختلفة لن نفصل فيها وبالإمكان البحث فيها لمن يهتم.

الركلات الثابتة: لا نقصد فيها المباشرة لأنها تخص اللاعبين وجودتهم في تنفيذها بالرغم من وجود بعض الخدع الذهنية كالتشويش على لاعبي أو حارس الخصم، كخلع جانفيتو بلازماتي لبنطاله أمام حارس تورينو في ٢٠٠٨ وتخص ساحر الكرات الثابتة جانّي ڤيّو في فترة توليه تدريب الكرات الثابتة لنادي كاتانيا، بالإضافة لوقوف لاعب أو اثنين ضمن حائط الصد لحجب الرؤية عن الحارس. لا يمكن حصر الأنماط والخدع في الكرات الثابتة بيد أننا سنشرح أشكال عادية تقتصر على التحرك والتمركز والارتجال أحياناً وعلى قدرات اللاعبين في الكرات الهوائية، وأمثلة أخرى

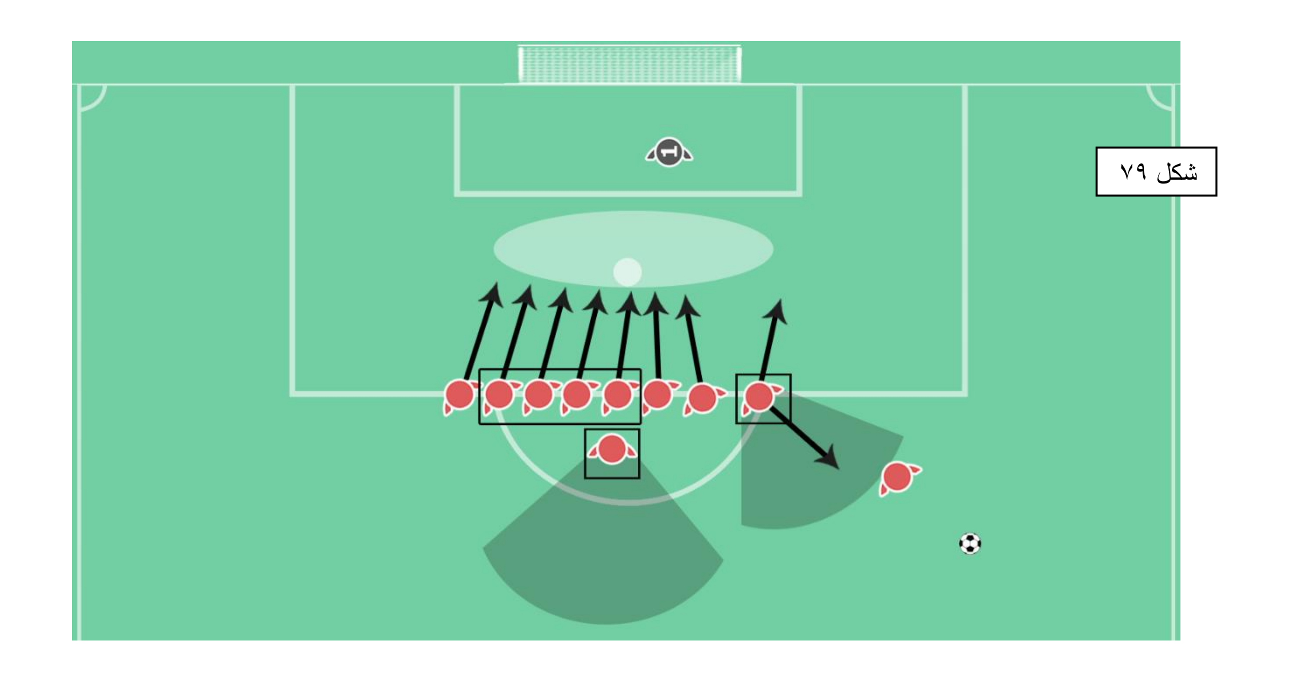
إبداعية غير مألوفة وغير اعتيادية، ولا يجب إغفال أن كلا النوعين يتم العمل عليهما ولكن النوع الثاني يستغرق دقائق وربما ساعاتٍ أطول في التدريب.

شكل ٧٨



ركلة حرة بخطة محكمة وبتنفيذ متقن لهدف كاتانيا الأول من مباراة كاتانيا-كالياري (٢-١) من موسم ٢٠٠٩-٢٠١٠. فبعد التمريرة الأولى من المنفذ الرئيسي، يتحرك صاحب التمريرة الثانية تجاه الكرة ولكن قبلها يقوم بإيماءة تجاه دفاع الخصم ثم التحرك على جانب المدافع المحجوب في الخط الثاني للخصم الذي يستخدم دفاع منطقة. وأخيرا الثنائي خلف حائط الصد سيهمّان بالركض عمودياً لاستقبال الكرة الثالثة.

يتضح في المثال السابق أن الفريق المدافع (الأحمر) يستخدم في الكرات الثابتة نظام المنطقة والذي شرحناه آنفاً، حيث يصطف اللاعبون في المنطقة أمام المرمى وفي المكان المحتمل للعرضية والمكان المستهدف عند الركلات الثابتة.

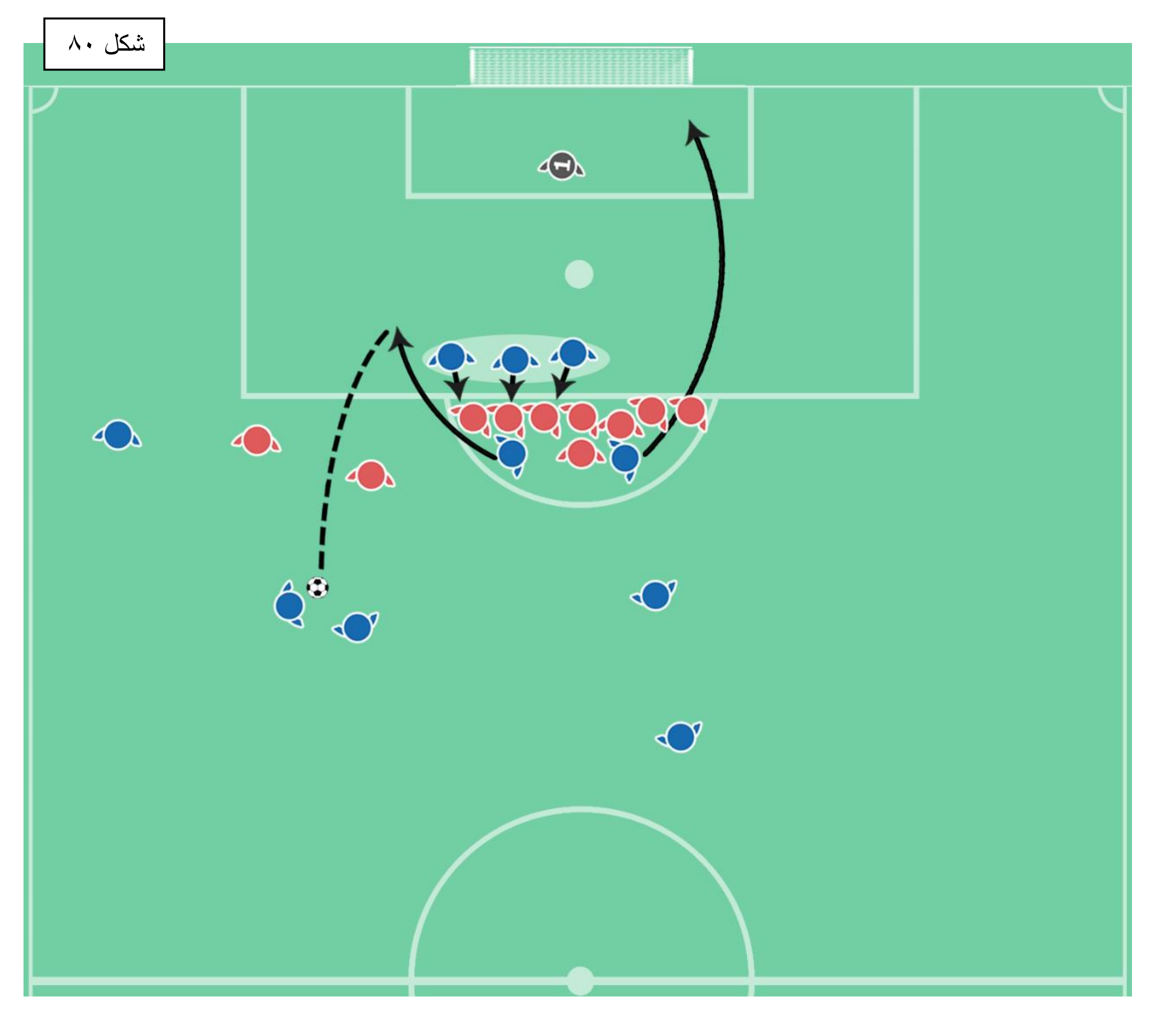


شكل ٧٩

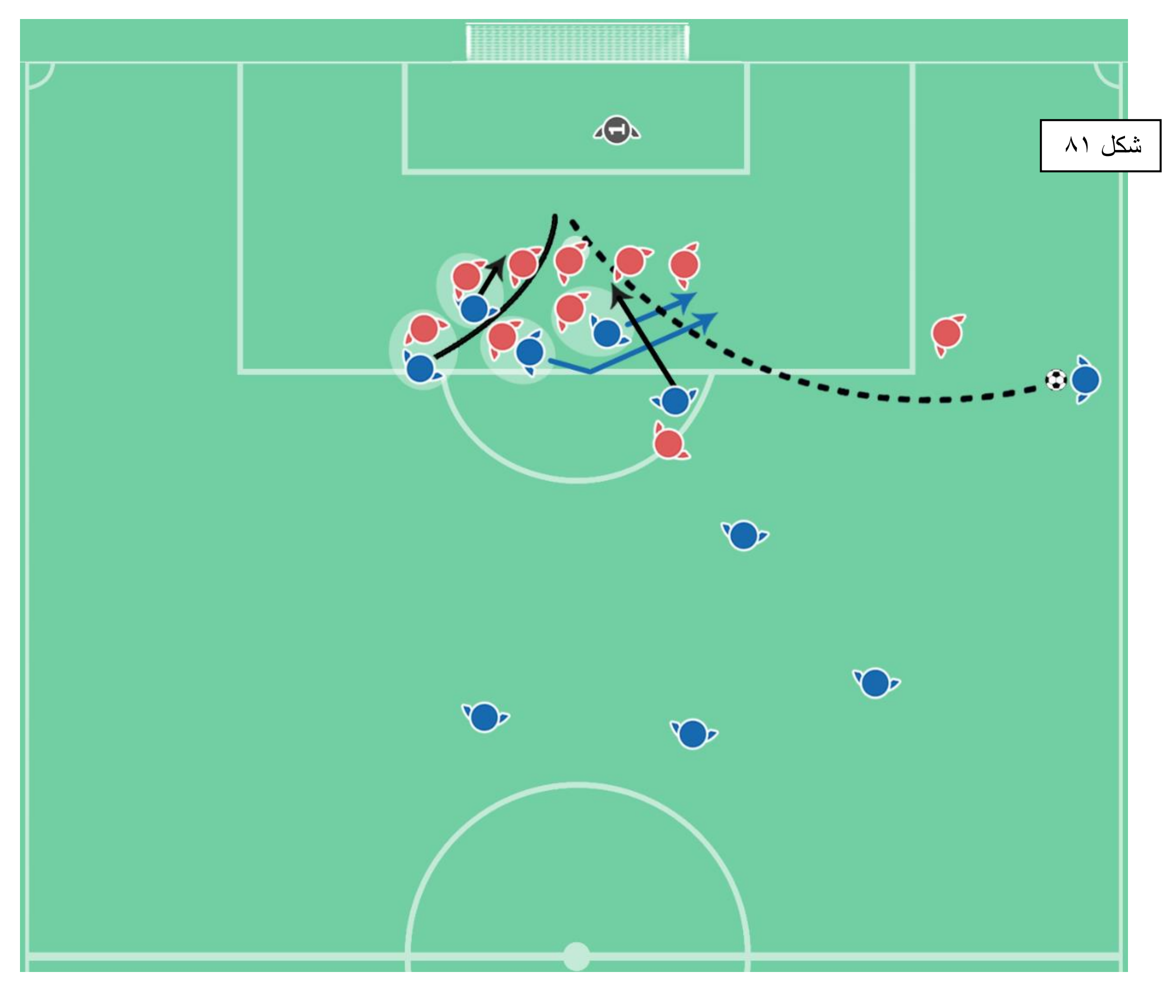
الترتيب: يتم تشكيل خطين ضد الكرات الثابتة سواءً في مناطق الوسط أو على جانبي الملعب، يتكون الخط الأول عادة من سبعة لاعبين يقفون على خط واحد على حدود منطقة الجزاء، الخط الثاني يتكون من لاعب واحد فقط وعادة ما يكون لاعباً ضعيفاً في الهواء ولكنَّ تواجده مهم لمنع الخطط والألاعيب، يتكون حائط الصد من لاعبيْن اثنين عادة كإجراء احترازي في حالة قام الخصم بلعب كرة قصيرة. يتوسط خط الظهر الخط الأول ويتقدم الخط الأول أقل اللاعبين من الناحية الجسمانية والكرات الهوائية، بالإضافة للاعب الأخير، بينما يتوجب على اللاعب الواقف في مقدمة الخط التحرك أولاً، بالإضافة للخروج ومساندة اللاعب الواقف كحائط حال كان لاعباً واحداً عند لعِب الخصم باثنين عند الكرة الثابتة كـ(شكل ٨٠). ويقع الكثير من المحللين والإعلاميين والمعلقين في مغالطة عندما يتساءلون عمّن كان يراقب اللاعب "س" وكيف كان متحرراً من المراقبة، فالجواب: نظام المنطقة لا يراقب فيه المدافع لاعب

الخصم، بل يضع عينيه على الكرة أولاً فزميله ومن ثم على المنطقة ما بين الكرة والمرمى وأخيراً على لاعب الخصم.

شكل ٨٠



ركلة حرة بخطة محكمة وبتنفيذ متقن لهدف ايمبولي الثاني من مباراة ايمبولي-لاتسيو (٢-١) من موسم ٢٠١٤-١٥. أسكن مستقبل الكرة وبلمسة واحدة الكرةَ في شباك الخصم، الثلاثي المظلل بالأبيض يقومون بعمل اعتراض (خصوصاً الأول) لتمهيد الطريق للمهاجم ومن ثم ينطلقون تجاه المرمى واضعين بالاعتبار احتمالية استقبال كرة عرضية. المنفذ للكرة الأولى كان اللاعب على يمين الكرة واللاعب على يسار الكرة كان قد قام بالإشارة بيديه لبدء التحرك فتختلف الإشارات ومقاصدها، أحياناً حتى بالقفز فوق الكرة وغيرها مما يجب التنبه إليه عند دراسة الخصوم، بالإضافة للاحتياط العددي والتنبه للاعبين المتمركزين في جهة مختلفة كاللاعب يسار منطقة الجزاء.



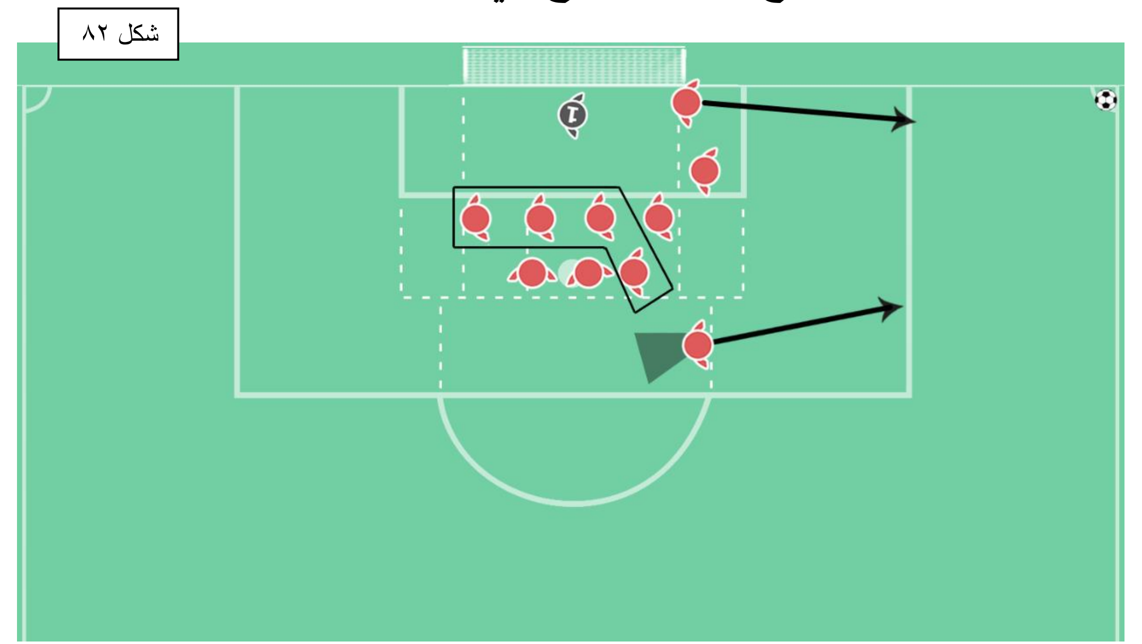
ركلة حرة جانبية لهدف أسكولي ضد روما من موسم ٢٠٠٥-٠٦. اللاعبان ذوي الأسهم الزرقاء انطلقا تجاه القائم الأول لتفريغ المنطقة أمام المرمى بسحب مراقبيهما وتشتيت انتباه المدافعين الآخرين، بينما يتوغل الثلاثة الباقون المنطقة المستهدفة والقائم الثاني. الخصم يطبق النظام الهجين أي خليط ما بين نظام المنطقة ونظام رجل لرجل، حيث يراقب كل رجل من الرباعي المظلل بالأبيض رجل فيتبعه ويلاحقه، في حين أن البقية يصطفون دون مراقبة.

يكاد يندر إيجاد أمثلة لفرق تطبق رجل لرجل بشكل كامل في الكرات الثابتة، خصوصاً إذا علمنا أن الفريق المدافع دائماً ما يكون متفوق عددياً وكما هو موضّح في المثال السابق نجد أن الخط الرباعي تم تشكيله مستقل وبلا مهام رقابية ومن ثم رباعي آخر تم اسناد مهام رقابية عليهم، ولا يدافع الفرق المطبقة لنظام رجل لرجل أو النظام الهجين بعدد كامل فنرى أن الفريق يستثني مهاجماً أو اثنين لاحتمال ارتداد الكرة.

ركلات الزاوية:

نظام المنطقة سنوضحه بشكل مستقل لما فيه من خصوصية ودقة، أمّا البقية فستُضمّن مع أنماط الخدع في ركلة الزاوية.

شكل ٨٢



نظام المنطقة المسمى بـ ٤-٣.

التر تيب:

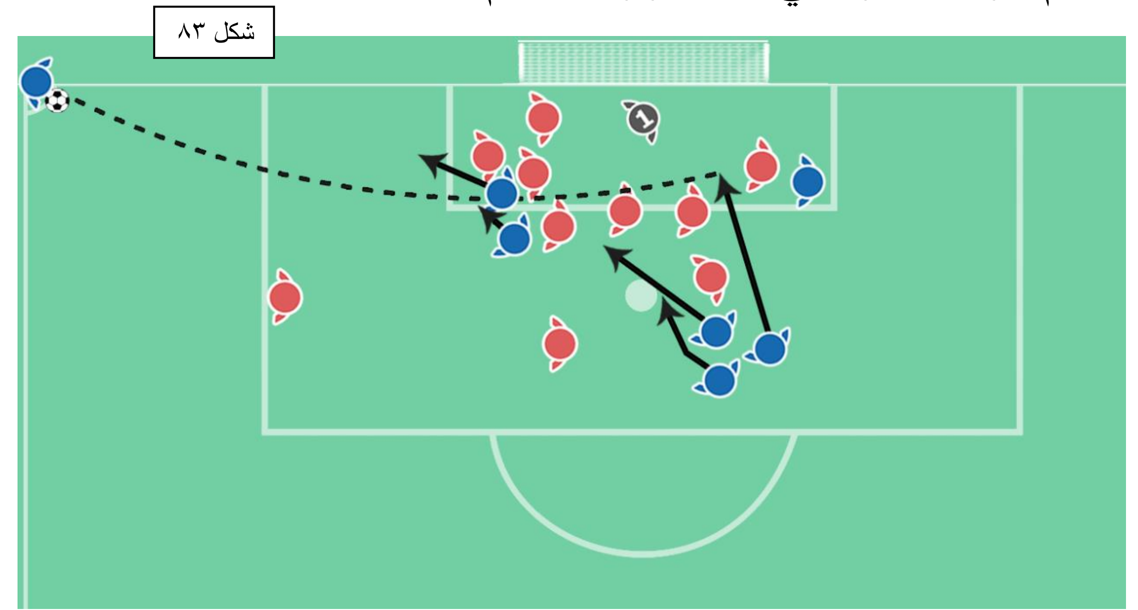
منطقة القائم الأول (١): لاعب واحد جيد هوائياً وجيد فنياً بحيث يستطيع التعامل مع العرضيات الأرضية أو المنخفضة، هذه المنطقة يستهدفها الخصم غالباً حيث يصعب على الحارس الخروج لتلك المنطقة والتقاط الكرة.

منطقة القائم الأول (٢): يستطيع الحارس الخروج في هذه المنطقة والتدخل، اللاعب على القائم الأول ودائماً هو اللاعب الأقل والأضعف في الكرات الهوائية ويجب دائماً أن يترك القائم عند لعب الكرة والوقوف على صف واحد مع بقية زملائه وتطبيق مصيدة التسلل، أيضاً يجب على اللاعب الواقف على القائم الأول الخروج

والضغط عندما يلعب الخصم تمريرة قصيرة وبذلك يتجنب الفريق تفوق الخصم عددياً ٢ ضد ١ في طرف الملعب.

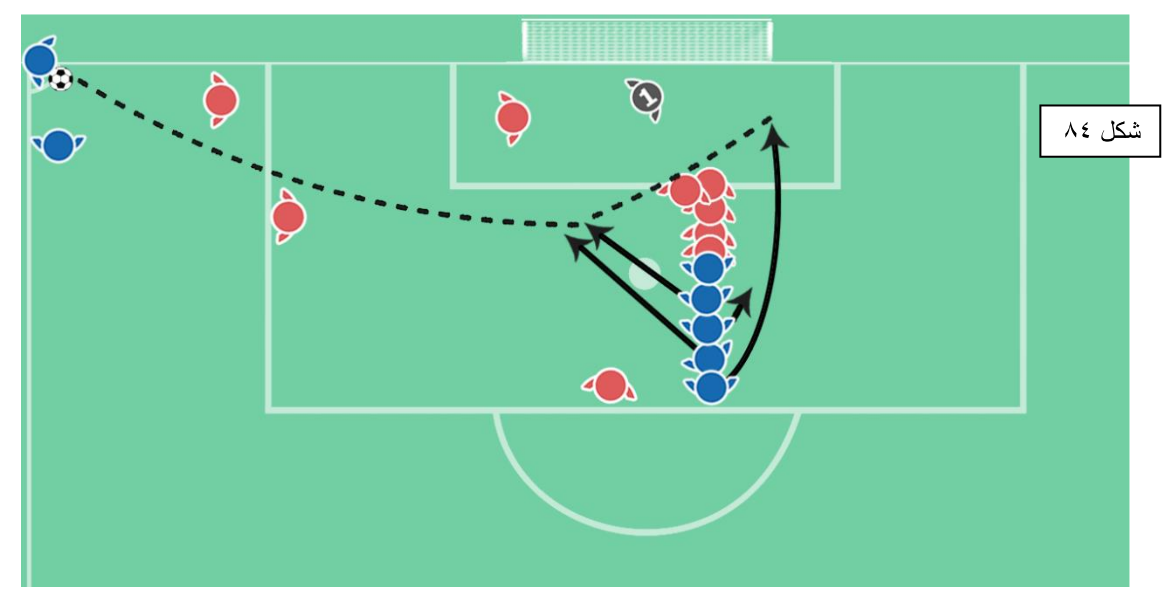
منطقة الـ ١٨ (خارج منطقة الـ ٦ ياردة): لاعب واحد يقف أمام القائم الأول، عادة يكون المهاجم خصوصاً إن كان جيداً في الرأسيات، ثم خط الظهر، فالظهير الأقرب للكرة يقف أمام القائم الأول بينما يقف الظهير الآخر في القائم البعيد، في حين يتمركز قلبيْ الدفاع في قلب المنطقة لما يمتلكانه غالباً من قوة بدنية وجودة في الهوائيات والرأسيات. يشغل المنطقة من نقطة الجزاء وحتى نهاية منطقة الـ ١٨ ثلاثة لاعبين، لاعبين اثنين (عادة لاعبي الوسط) يقفان بالتوازي على نفس خط نقطة الجزاء لمنع العرضيات العكسية للداخل أو حتى لتفادي الألعاب المخادعة، اللاعب الأخير يقف على حدود منطقة الجزاء ولكن دائماً يتحرك تجاه اللاعب الذي يُحتمل ان يستلم كرة قصيرة في حال قرر الخصم ذلك.

شكل ٨٣



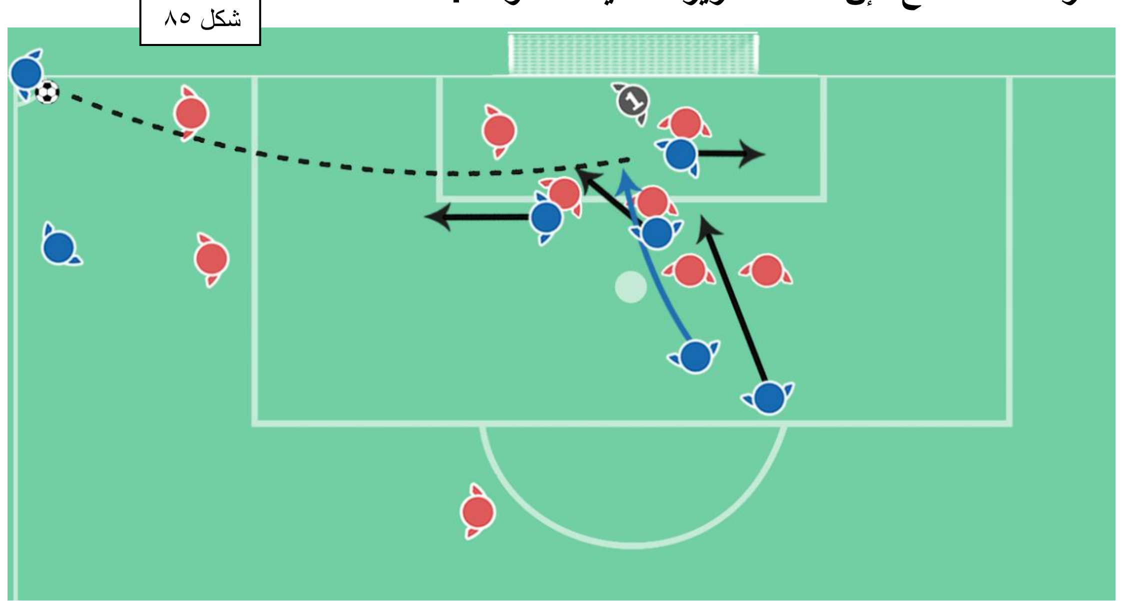
الهدف الثاني للاتسيو ضد سامبدوريا من إياب موسم ٢٠١٧-١٨، لاتسيو استخدم نمط عادي ولكن بحثاً عن ثغرات وأخطاء في نظام المنطقة لسامبدوريا، ثلاثة لاعبين يهجمون على القائم الأول وثلاثة على القائم الثاني، اللاعبان الأولان يساهمان في سحب بعض اللاعبين للخارج، المهاجم الأخير يحاول استغلال الجانب المحجوب للمدافع على القائم الثاني.

شكل ٨٤



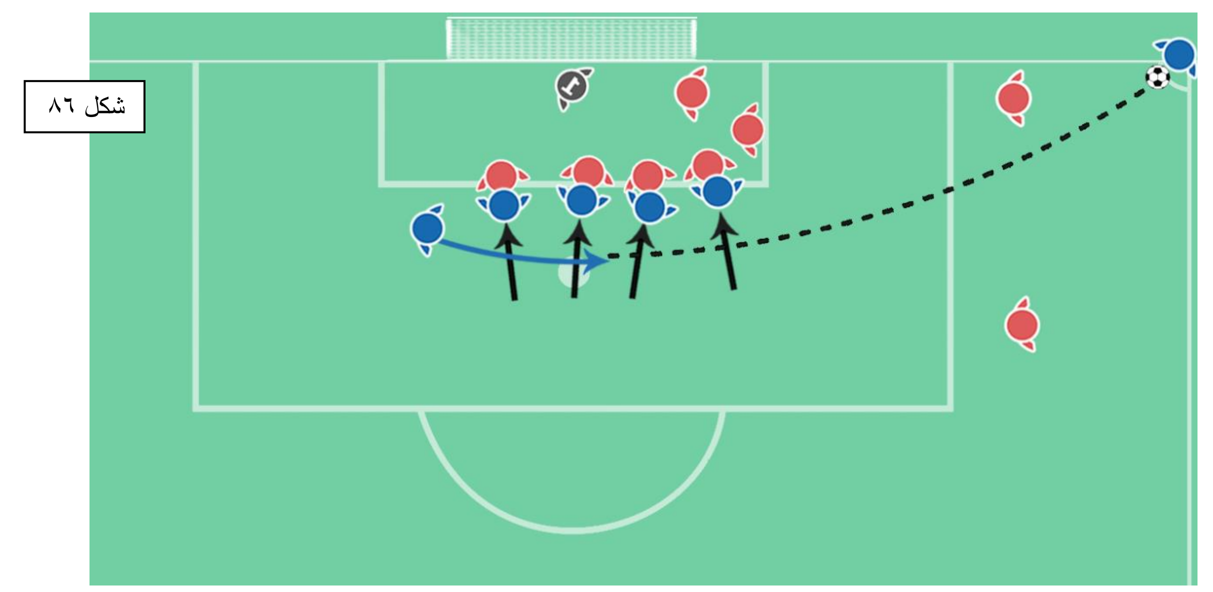
هدف لبوخوم أمام دينامو دريسدن في الدرجة الألمانية الثانية، شكل مألوف أن يصطف لاعبو الفريق المهاجم خلف بعضهم البعض للهروب من الرقابة ولكن خماسي خلف بعضهم أمر فريد، اللاعب الأول تحرك للأمام فقط ثم اللاعب الثاني والرابع توجها للقائم الأول، واللاعب الثالث والخامس هاجما القائم الثاني. في حين أن الفريق المدافع طبق دفاع الرجل لرجل داخل منطقة الجزاء، بالإضافة لخارج منطقة الجزاء ٢ ضد ٢ كما نرى ولاعبان يتمركزان بلا رقابة ومسؤولان عن منطقة، اللاعب الواقف على القائم الأول واللاعب القابع على حافة منطقة الجزاء، نجح لاعبو الفريق المهاجم في التحرر من الرقابة كما أستطاع المهاجم التقاء الكرة خلف الدفاع "إن كانت التمريرة الثانية مقصودة".

شكل ٨٥



نمط لإيمبولي ضد يوفي ستابيا في موسم ٢٠١٣-١٤ الأخير يطبق دفاع الرجل لرجل، وكما نرى هناك لاعبين يقومان بتفريغ المنطقة أمام المرمى بسحب مراقبيهما، ونرى لاعباً يهاجم القائم الأول، ثم اللاعبان المستهدفان في العرضية واللذان تمركزا بمكان بعيد ومن ثم ينقضان لمقابلة العرضية غير عابئين بمراقبيهما.

شكل ٨٦



نمط وخدعة رائعة لنابولي ضد فيورنتينا من موسم ٢٠١٦-١٧، خماسي يقفون بالتوازي ولكن الأخير يخالفهم في الركض، فكما هو موضح الرباعي الأول يهجم تجاه مرمى فيورنتينا لتفريغ مكان لهذا اللاعب الواقف في القائم الثاني الذي سيقابل الكرة فعلاً لكنه لم يسكنها الشباك.

شكل ٨٧



نمط باستخدام الكرات القصيرة لبيسكارا ضد جنوى من موسم ٢٠١٦-١٧، اللاعب #١ بدأ الركلة وأنهاها في شباك جنوى، #٢ تقدم تجاه المنفذ جارّاً بصحبته مدافع الخصم، يستقبل #٢ الكرة ويعيدها مباشرة لـ#١ الذي بدوره يمررها للخلف تجاه #٣ الذي يستغل الثغرة ما بين الدفاع داخل المنطقة وخارجها ويمرر بينية تجاه #١ الذي يجب أن يضع مصيدة التسلل بعين الإعتبار فيجري بشكل مقوس. جنوى يطبق نظام الهجين وهذا المثال الأول لذلك فنرى ستة لاعبين يقفون أمام المرمى ولاعب يقف على مشارف منطقة الجزاء بينما يراقب مدافعان لاعبان من الخصم، اللاعبون الأقوى عادةً.

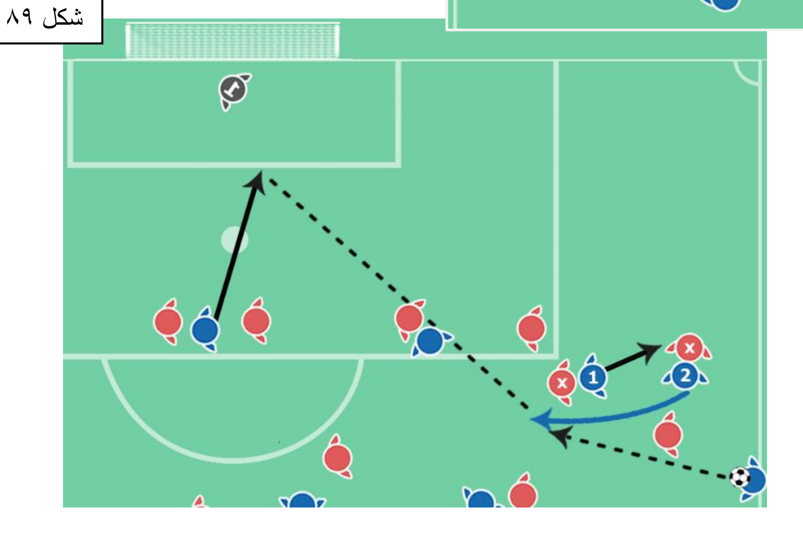
*الأمثلة كثيرة وعديدة فنترك لكم المجال للبحث، فيزعم جاتّي ڤيو أن هناك أكثر من ٤ آلاف نمط وشكل لركلات الزاوية.

رميات التماس:

يفضل المدربون رمي الكرة بشكل طولي لا عرضي في الثلثين الأول والثاني، ولكن في الثلث الأخير تتعدد الأنماط، ولا شك أن غالبية فرق كرة القدم تلعب رميات التماس بشكل عادي وبلا تميز، وهناك فرق تستغل قدرة لاعبيها في قوة ودقة الرمية حيث برز وبرع ستوك سيتي في الرمية الطويل لداخل منطقة الجزاء، في حين نجد أن عديد المدربين الإيطاليين يعملون على أنماط في رميات التماس كالمثال الذي سنورده فيما يلي. ولكن وجب أن نشير إلى التعامل مع رميات التماس دفاعياً، فما النظام المطبق؟ لا يمكن تطبيق دفاع منطقة لعدم تطبيق نظام التسلل فيها لذا فالمراقبة رجل لرجل في هذه الحالة أمر حتمي ولا مفر منه.

شكل ٨٨

نمط لنابولي ضد جنوى من موسم ٢٠١٥-١٦، نرى أن خياري التمرير القريبين يحاولان تفريغ المكان للمهاجم القادم من الخلف، الذي بدوره يسحب مدافع الخصم ومن ثم يحاول إيصال الكرة للخيارين السابقين خلف ظهور المدافعين.



شكل ٨٩

نمط لسامبدوريا ضد كالياري من موسم ٢٠١٧-١٨، التبادل والتداخل بين اللاعب #١ و#٢، #١ يجري نحو زميله #٢ ويسحب بصحبته مراقبه وبالوقت ذاته ينطلق #٢ عرضياً تجاه مكان #١ وبهذه الحركة يهرب من الرقابة لأن مراقبه قد تاه ما بين الثنائي ففقد لاعبه.

الفصل السابع:

أساليب اللعب

’’كرة القدم أربعة أمور: الدفاع واستعادة الكرة، فصنع اللعب والإنهاء، من هذه الأمور يصيغ المدرب فكرته. ويتم التعامل مع كرة القدم عبر المساحة والزمان والخِدَع، مالذي تعنيه ٤-٣-٣ أو ٤-٤-٢؟ عليك بالحديث عن المسميات الصحيحة.‘‘ لويس سيزار مينوتي

بادئاً سنتحدث في السطور التالية عن تطور الأساليب متجاوزين كرة القدم ما قبل الحداثة إن قسمنا كرة القدم تاريخياً على هذا النحو، البدائية، ما قبل الحداثة ثم أخيراً الحداثة التي نعيش في كنفها الآن.

ففي عصر كرة القدم البدائي لم يكن للمدرب وجود، وكان توزيع اللاعبين واختيار اللاعبين والقرارات إجمالاً مسؤولية قائد الفريق أو ربما حتى أكثرهم قيادية وكاريزما، أو حتى اتخاذ القرارات بشكل شوري انتخابي بين أفراد الفريق.

’’لم يكن هناك مدربين كما هو اليوم حينئذٍ، ولا حتى تدريبات، كل واحدٍ منا يرتب توافقياً ما بين متطلبات العمل والمتطلبات الخاصة بالرياضة، وعملياً الفرق تقاد عبر قادتها[...] ‘‘ ماريو دي سيموني كان حارساً إيطالياً نشطاً بداية القرن الماضي.

ثم ظهر دور المدرب كلاعب مدرب مثل تشابمان أو كمدرب حصراً، واقتصر دور المدرب على نفس الأدوار المذكورة، بالإضافة الى التدريبات البدنية والشروحات الشفهية والمبادئ الإرشادية أو شرح على لوح خشبي بشكل نظري وغير عملي. وفي هذه المرحلة من التاريخ ألا وهي مرحلة ما قبل الحداثة انتشرت فيها "خطط" لو تحرّينا الدقة لا "أساليب"، ففي العشرينات ابتدع تشابمان خطة WM أو الساعة الرملية ٣-٢-٢-٣ كتطور عن الخطة الهرم ٢-٣-٥ إلا أن المدرسة الدانوبية طعّمت التوزيع المكاني للخطة

الأخيرة بكرة قدم قائمة على التمرير وأقل بدنية مثل الإنجليز ولا يمكننا أن نتجاوز الأسكتلنديين الذين حاولوا هم كذلك بناء كرة قائمة على التمرير ولكن ببدائية. أو هناك نماذج سلبية مثل أول أنظمة المراقبة رجل لرجل أو الـ (verrou) بالفرنسية وتعني القُفل أو السلسلة وكان رائدها النمساوي كارل رابان الذي وضع اللاعب الحر خلف خط الدفاع (القشاش)، ثم في نفس الفترة - الثلاثينات - ظهرت الـ (metodo) بقيادة ڤيتوريو بودزو وتعني "الطريقة" ولم تكن هي الأخرى أكثر من خطة ٢-٣-٢-٣ ولا يخفى أيضاً أنه تأثر بالمدرسة الدانوبية. في الخمسينات ظهرت الكاتيناتشو في إيطاليا بقيادة نيريو روكّو الذي استلهمها من كارل رابان، لاحقاً أيضاً طبقها هيلينيو هيريرا ونظام هيريرا الدفاعي هو الرجل لرجل وبدور القشاش ولكن بإضافة عناصر هجومية للأسلوب، ولم يكن الفريق مقتصراً على الدفاع. كما لا يمكن تجاهل المجر في الخمسينات مع المدرب غوستاڤ سيبيس، ولا ماكينات ريفر بليت ولا برازيل فلاڤيو كوستا في نفس الفترة.

وصولاً للحداثة والتي كان المنعطف فيها رينوس ميخيلز والذي كان النواة والبذرة للكرة الحديثة، لعب رينوس تحت إمرة جاك رينولدز الذي كان قد وضع اللبنات الأولى للكرة الشاملة (Totaalvoetbal) التي عُرف بها لاحقاً ميخيلز وكان الرائد فيها، يعرف الأسلوب بشكل ٤-٣-٣ وباللامركزية والاستحواذ وأيضاً نصب مصيدة التسلل ودفاع المنطقة بشكله القديم. لاحقاً في نهاية الثمانينات انعطفت كرة القدم مجدداً هذه المرة لنصفين، النصف الأول مع يوهان كرويف والآخر أريغو ساكّي، كرتان انبثقتا من عباءة ميخيلز، ونحن نعيش

اليوم فضل هذين العظيمين، وأغلب المدارس التدريبية اليوم مدينة وممتنة لهما بشكل مباشر أو غير مباشر.

تأثر كرويف بميخيلز فقد لعب تحت إمرته في أياكس والمنتخب الهولندي، ولكن كرويف صاغ فعلاً كرته الجديدة والخاصة، تتردد كثيراً باسم (Juego de Posición) بالإسبانية ويترجمها البعض باللعب التموضعي، لا أميل لهذا المصطلح ولكن سنستفيض بذلك لاحقاً. بينما تبنَّى الإيطالي ساكّي هو الآخر اللعب المركزي أو التموضعي وبالإيطالية (Gioco di Posizione) ولكن بشكل مقلوب أي من أساس دفاعي وسنبين هذا لاحقاً.

أيضاً لا يمكن نسيان إسهام لويس مينوتي في كرة القدم الأرجنتينية الحديثة حيث كانت تتميز كرته بالفردية ولكن بوجهها الجمالي، في حين أن المدرسة المواجهة له في الارجنتين هي مدرسة كارلوس بيلاردو الذي يدّعي بأنه اخترع خطة ٣-٥-٢، وهذا الأخير أسلوبه متوازن ولكنه متهم بالتحفظ. ثم مارسيلو بييلسا مزج بين مينوتي وبيلاردو بالإضافة لتأثره بڤان خال، وأخيراً ريكاردو لاڤولبي الذي طور الأسلوب التموضعي لمينوتي والآخر خورخي ڤالدانو المتأثر أيضاً بمينوتي ولكنه أضاف دفاع المنطقة لأسلوبه متأثراً بساكّي.

أيضاً هناك في إيطاليا، هناك ثراء تكتيكي وأساليب مختلفة، بدأت الحداثة في إيطاليا عبر مدرسة متوازنة وهي المنطقة المختلطة (zona mista) والتي تعتبر تطوراً للكاتيناتشو إذ تتسم بالتنظيم وبإضافة عناصر هجومية للعب وكان عرّاباها ترابّاتوني وجيجي راديتشي، بالإضافة لمدربين مغمورين أبرزهم ايوجينيو فاسكيتي صاحب كرة الفوضى الخلاقة، أو جوڤاني غاليوني وكورادو أوريكو

أو التشيكي الإيطالي زيمان وهؤلاء كلهم بكرة هجومية متأثرين بميخيلز كلياً أو جزئياً، وهؤلاء شكلوا مدارس مختلفة في إيطاليا مضافاً عليهم أريغو ساكّي الذي كان قد تأثر بالكرة الشاملة عبر مدرب لاتسيو المدرب البرازيلي لويس ڤينيسيو، لم يكن لساكّي تأثير كبير في إيطاليا خصوصاً في البداية، أيضاً من الغلط ادعاء أن ساكّي غيّر الكرة الإيطالية على المستوى الهجومي فساكّي تأثيره أكبر في نظامه نظام المنطقة الذي لم ينتشر بكثرة حيث تنقسم إيطاليا اليوم إلى عدة أنظمة دفاعية، أمّا هجومياً فالمدربين الذين ذكرناهم هم مؤثرين إلى اليوم. في ذات الشأن، تُعرف الكرة الإيطالية بالكاتيناتشو وهذا راجع لفرق الواجهة في وقت من الأوقات والتي بنَت هذه الصورة النمطية والتي يرددها الكثيرون بجهل، ففي إيطاليا مثل ما في غيرها هناك أساليب مختلفة ولكن أغلب الأساليب هجومية ولكنها بنفس الوقت تجيد الدفاع أو كما يقول أحدهم، الايطاليون ليسوا دفاعيين بل فقط يجيدون الدفاع.

"إنه ساكّي من أحضر كل تلك التكتيكات إلى الكرة الإسبانية ثم قام البعض مثل بينيتيز بانتساخ أسلوبه" سانتشيز دوكي

في إسبانيا أزعم تبني الكثيرين لأسلوب ساكّي أكثر من إيطاليا نفسها وتأثير أسلوب ساكّي على الإسبان أكثر من تأثير كرويف، ولكن أسلوب كرويف في التدريبات هو الطاغي هناك أو هناك من يمزج بين دفاع ساكّي واستحواذ كرويف. كما يشيع في إسبانيا تطبيق خطة ٤-٤-٢ و٤-٢-٣-١ بنظام دفاع المنطقة وأشهر من يطبق ذلك رافا بينيتيز والذي أثر بدوره على مارسيلينو، وهناك أيضاً إرنيستو ڤالڤيردي، دييغو سيميوني، خوسيه لويس منديليبار، أسيير غاريتانو

وغيرهم. وهناك من تأثر بكرويف والمركزية الخاصة به أبرزهم غوارديولا وخوانما ليّو، وباكو خيميز وكيكي سيتيين وغيرهم.

’’لم التق بساكّي أبداً، ولكني تعلمت كل شيء -كمدرب- منه ومن مدربي السابق [ڤولڤغانغ فرانك] **الذي تأثر بساكّي‘‘** يورغن كلوب

’’كنا [رانغنيك وغروس] **نشاهد فيديوهات لساكّي لعدة ليالي، هنا في ألمانيا لم يكن هناك من يلعب بتلك الكيفية‘‘** رالف رانغنيك

إن الجرمان قد كونوا مدرستهم حديثاً، حيث كانت كرةً بدنيةً جافة، وبقيت بدنية ولكن من الناحية الجسمانية وفي الشراسة الدفاعية ليس فقط كأفراد بل وبشكل جماعي منظم، ولقد ذكرنا فعلاً ثنائية غروس ورانغنيك، ولكن بدأ الألمان يتخذون خطوات متسارعة للأمام بعد ظهور يورغن كلوب أيضاً، الثلاثي كانوا قد انتسخوا الكثير من ساكّي مع مزيج من لوبانوڤسكي، وهابّل -فيما يتعلق برانغنيك على وجه الخصوص- في حين أنهم قد بنوا اللبنة الأولى للمدرسة الكرويفية المتنامية عبر غوارديولا، أبرز هؤلاء توماس توخيل ويوليان ناغلزمان من بين آخرين، ولكن المدرسة المنتشرة هي الساكيانية ولكن بشكل خاص وبرؤية ألمانية كما وضحنا، وقد امتدت أيضاً الى المنطقة الدانوبية (النمسا تحديداً) عبر مدربين تم تعدادهم فعلاً مثل روجر شميدت وأدي هوتر ورالف هازنهوتل وأليسكاندر زورنيغر وغيرهم. أمّا الهولنديين فقد تشكلت مدرستهم عبر ميخلس وتلاميذه ككرويف وڤان خال على الخصوص بالإضافة الى غوس هيدينك وديرك أدڤوكات وليو بينهاكر وغيرهم. ولكن الهولنديين لم

يتطوروا في اللعبة وبقوا متأخرين بالرغم من إرثهم الكبير، أتحدث بالخصوص في جوانب الأنظمة الدفاعية، غير إنهم والبلجيكيون من سادة المدارس فيما يتعلق بالفئات السنية.

لم يستطع الإنجليز مهد كرة القدم مواكبة الحداثة، فبقي الأسلوب الإنجليزي بدني اندفاعي مباشر، لا شك هناك محاولات وهناك من استعان بمساعدين كالسير أليكس فيرغسون -ونحسبه على الكرة الإنجليزية- فالمدرب الأسكتلندي استعان بالبرتغالي بكارلوس كيروچ، بالإضافة لمدربين آخرين، ووفقاً للمدرب الكولومبي خوان كارلوس أوسوريو الذي زار تدريبات اليونايتد لفترة، قد أشار إلى أن فيرغسون كان مشرفاً على التدريبات ومتكئاً أكثر من كونه عملياً بيد أنه كان استراتيجياً عظيماً. ولكن اليوم هناك أسماء بدأت بإضافة لسمات متقدمة كإيدي هاو وشون دايش أو توني بوليس ولو كانت كرة الأخير بدنية محضة، دون إغفال كثرة الأجانب في إنجلترا وذلك ينعكس على الدماء الجديدة دون إغفال تأثيرها على اللاعب المحلي. كما يجد الإنجليز صعوبة في تقبل الجديد ليس على غرار الدول المتقدمة كروياً التي أخذت من الكل مع الاحتفاظ بهويتها وبخصوصيتها حتى عرقياً من الناحيتين البدنية والسيكولوجية خصوصاً فيما يتعلق بالإندفاع والشراسة، مثلما يميل الطليان للاعب الحيوي المنضبط كسِمةٍ أولى وحرارة الدم التي تميزهم، الأمر الذي يمتاز به الإسبان أيضاً ولكنهم يميلون أكثر للاعب الفني على البدني وهذه من فضائل كرويف على الكرة الإسبانية، الأمر ذاته ينطبق على الايبيريين الآخرين "البرتغاليين"، وبذكر البرتغاليين فلا يتميز البرتغاليون بأسلوبٍ فريد، فمورينيو واجهة الكرة البرتغالية أخذ كرته من ڤان خال ولكنه لم يضِف شيئاً غير أنه تميز بالأسلوب

التدريبي المتطور وهو ما يميز المدرب البرتغالي اليوم. ولكن هنالك مدربين لا يمكن تجاوزهم بأساليب لعب خاصة كجورج جيسوس وباولو فونسيكا وباولو سوزا وليوناردو جارديم وروي ڤيتوريا.

الفرنسيين أيضاً كما البرتغاليين والانجليز من الناحية التكتيكية تميزوا فقط عبر أفراد خارج النسق كأرسين ڤينغر وتلميذه كلود بويل، وآخرين مثل جون كلود سودو وبرونو جينيزو أو رودي غارسيا ولكنها تتخذ الطابع البدني.

في شرق أوربا تميز المدرب السوفييتي إبان العهد البائد بأسماء عظيمة كلوبانوڤسكي الذي اعتمد البيانات الإحصائية كسابقة والذي أضحى اليوم اختصاصاً قائماً، دون اهمال ماسلوڤ وڤويادين بوسكوڤ واسهاماتهما الكروية، ولكن أيضاً في الفترة الماضية برز المدرب التركماني قربان بيردييڤ وبالطبع بطابع بدني طبقاً لما تتميز به تلك البقاع من العالم من خصائص بدنية.

وفي قارات أخرى، لم تجد البرازيل هي الأخرى مدرسة خاصة كأداء جماعي بل امتاز اللاعب البرازيلي بالمهارة والفنيات وحرارة الدم والانفعالية، فأجاد بعض المدربين صنع كرة فردية على غرار مينوتي كلويز فيليبي سكولاري وكارلوس بيريرا وكبيرهم تيلي سانتانا.

من جهة أخرى نرى المكسيك كبلد متطور على المستوى التكتيكي والجماعي والمستوى الجمالي رغم عدم امتيازها بالفرديات والثنائيات كالبرازيليين والارجنتينيين وكان تأثير ريكاردو لا ڤولبي

كبير على هذا البلد وعلى المدربين الذي خرجوا من كنفه كالبيوخو هيريرا وفرانثيسكو بالنسيا وآخرين.

وضحنا في بداية الكتاب ما معنى أسلوب وأبرزنا أيضاً نموذجين لأسلوبين "كأسلوب متكامل" وعندما نقول أسلوب فنحن نخص بذلك المدربين المتفردين، والمدربين خارج النسق والخارجين عن المألوف وعن التقليدية، فباستثناء الدوريات الثلاث الكبرى تكتيكياً، إيطاليا، وأسبانيا وألمانيا لا تكثر الأساليب المتكاملة الثقيلة، حتى في هذه الدول يحدث ألَّا يمتلك مدرب ما أسلوب عميق، أمّا بقية الدول فهناك استثناءات مثل البرتغال وانجلترا وفرنسا والأرجنتين وهولندا والأخيرتين فيهما أساليب ولكن ليس بالتنوع والثراء بل تكاد تكون الأندية متشابهة الأسلوب.

وعندما نقول أسلوب فذلك يشمل مكونات مباراة كرة قدم طبيعية ولكن بتأويلات مختلفة بين المدربين والتي بدورها تؤثر على سلوكيات اللاعبين من خلال التدريبات فينتج لنا الأسلوب، والذي يميز فريق دون الآخر. ومكونات مباراة كرة القدم هي:

- **طبيعة كرة القدم**: ونقصد بها الأحداث التي تجري في كل مباراة كرة قدم بما في ذلك الأزقة والشوارع وتشكل جزء كبير من المباراة، ولكن على المدرب تقليل الارتجال والعشوائية وتأسيس فريق جماعي.
- **قدرات وخصائص اللاعبين**: جودة اللاعبين تؤثر وتضيف في الأسلوب ولكن المدرب هو من يمتلك ويحدد الأسلوب.
- **الحالة الهجومية**: عندما يمتلك الفريق الكرة. تصرف الفريق في مراحل اللعب، في بناء اللعب وفي مرحلة التقدم والخلق

وأخيراً في الإنهاء، بالإضافة للرتم والنسق الذي يفضله الفريق.

- **الحالة الدفاعية**: عندما لا يمتلك الفريق الكرة. نظام الفريق الدفاعي، مستوى شراسة وشدة الفريق، منطقة الافتكاك سواءً عالي أو منخفض أو ما بينهما.
- **التحول من الدفاع للهجوم**: عندما يخسر الفريق الكرة. تصرف الفريق عندما يخسر الكرة.
- **التحول من الهجوم للدفاع**: عندما يفوز الفريق بالكرة (هجمة مرتدة).
- **الكرات الثابتة (هجوم)**: ركلة مرمى ورميات التماس، ركلات حرة الخ، استخدام خدع أو استهداف اللاعبين الجيدين في الهوائيات (ارتجال).
- **الكرات الثابتة (دفاع)**: أنظمة المراقبة في ركلات الزاوية والأخطاء الجانبية أو المباشرة، الضغط العالي في ركلة المرمى الخ.
- **نهج المباراة**: دراسة وتحليل الخصم من الناحية الاستراتيجية ومن ثم اتخاذ نهج خاص لكل خصم ولكن بدون تغيير جذري.

''يجب على المدرب أن يبني ويصنع ويقدم أسلوب كرة قدم، هو أسلوب شخصي وقناعة، لا أتحمل الاختصارات، ولا أطيق أن أقود فريقاً وأقول 'ألعبوا وسنرى ما سنتنج'. إلا إن لم أرسم خطة تعليم، أو أن آخذ باللاعب إلى أن يفكر بطريقة معينة... أحب أن يلعب الفريق بشكل مميز وأن يعُرَف بذلك والا فتلك هزيمة، الارتجال هزيمة، عدم تقديم أسلوب هزيمة.''

ماركو جامباولو

أم الأساليب: اللعب المركزي

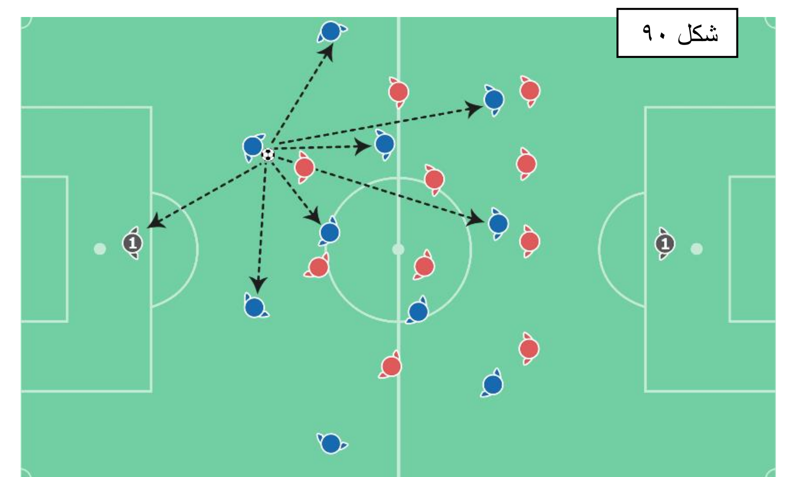
أقول أم الأساليب لأن كل أسلوب يحتوي أو يجب أن يحتوي على بعض أو معظم أو حتى كل المبادئ المتعلقة بهذا الأسلوب، وقد حاولت جاهداً البحث عن صياغة مصطلحٍ أكثر دقة، ولكن سنقول على مضض "المركزية" لأنه يقابلها في الإنجليزية (central)، ومركزي أي حول الشيء أو جزء رئيسيّ تتجمَّع حوله الأجزاء الأخرى، حتى لدى الإسبان هناك خلاف حول الاسم أو بالتحديد اعتراض خوانما ليّو على لفظ (posición) واقترح عوضاً عنه مصطلح (ubicación) ويقابلها في الإنجليزية (locational) منطلقاً من فكرة أنه من الممكن **"أن تتمركز -جسدياً- بشكل مثالي ولكن في المكان الخاطئ، أو التمركز بهيئة سيئة في المكان الصحيح"** فكلاهما مرتبطان (وضعية الجسد، والتمركز المكاني) ولكن اللفظة تشمل أيضاً الفريق ككل، والفرد كجزء.

لقد إستعنّا -في صياغة اللفظ- بكلمة المركزية من النظريات الفيزيائية، (مثال: مركز الكتلة هو نقطة في جسم أو نظام من أجسام يمكن اعتبار إجمالي كتلتها مركّزة عندها)، وأيضاً في الاشكال الهندسية والجيومترية وتكوين المثلثات فهناك نقطة مركزية تربط الأشياء ببعضها. وقد أطلق هذا الاسم لأول مرة اللاعب والكاتب السابق البريطاني أيْفان شارب عام ١٩٥٢ الذي أشار لتطور الكرة آنذاك وتراجع الكرة الإنجليزية حيث أدلى: **"اللعب المركزي أسلوبٌ أكثر تطوراً في اللعبة؛ لأنه قائم على عدد وكمية التمريرات، لا يمكن اعتبار أنفسنا من مصاف الدول المتقدمة كروياً إذا ما تحدثنا عن الأساليب والطرق..."**

إنه لمن الصعب أن نعطي تعريفاً للمركزية كونها تنطوي على عدة مبادئ ومفاهيم، ولكن المركزية في جوهرها تعني: ترتيب/وضع اللاعبين في مساحات مختلفة لتكوين زوايا وخيارات تمرير في مختلف المناطق ومختلف مراحل اللعب. ولا يبقى اللاعبون في هذا النمط بثبات بل وبحركة مستمرة لخلق المساحات بالكرة، أو بدونها كفتح خيارات التمرير للزملاء أمام الكرة خصوصاً وللخلف إذا اقتضى الأمر.

استناداً لدومينيك تورّينت مساعد بيب غوارديولا فـ **''هي تتعلق بكيفية التمركز بشكل متصل بالآخرين على أرض الملعب عند حيازة الكرة...''**، أو حتى عندما يشير بيب غوارديولا إلى أن المركزية هي أنه على كل لاعب في حالة الهجوم، أن يؤدي وظيفة هجومية. ولو عدنا إلى المبادئ الهجومية في الفصول السابقة سنجد أننا ذكرنا فعلاً عدة مبادئ تخص هذا الأسلوب، لذلك أطلقنا عليها أم الأساليب، من بين تلك المبادئ الانتشار، فكل الفرق يجب أن تتوفر على انتشار مثالي وهذا ليس اختيارياً في المركزية، بل حتمياً لئلا يكون بين الزملاء تداخل في التمركز، أي ألا يشغلا نفس المركز وأن يفصل بين كل لاعبَيْن -على سبيل المثال- لاعب من الخصم. وليس أفضل من تشافي ليوضح لنا أهمية ذلك **''ليس علينا أن نعلّم اللاعبين كيفية تبادل المراكز بل أن يتعلموا كيف تسير الأمور، عندما أتقدم بالكرة ويقترب مني أحدهم أتساءل مالذي تفعله؟ نحن على وشك التصادم... إن كان إينييستا هناك فلا يمكن أن أكون بنفس المكان ولكن إن كان محاصراً فسأعطيه مخرجاً''**. أو عندما يقول المعلم كرويف **''إذا أردت معاونتي، ابتعد عني''** قاصداً الابتعاد لمساحة أخرى، أو عندما يفسر بيرارناو أسلوب غوارديولا **''فكرته أن تصل**

الكرة للاعب وليس العكس‘‘ أن يقترب اللاعب من الكرة، أي أن يبقى اللاعبون في أماكنهم ومراكزهم عوضاً عن التداخل.


شكل ٩٠

” عند الاستحواذ، ١١ لاعباً يتوجب أن يكونوا في حالة حركة وضبطٍ مستمرٍ للمسافات. ليست المسألة في كمية الجري بل إلى أينَ تجري، خلق المثلثات بلا توقف يعني أن تدوير الكرة لن يختـرب.‘‘ يوهان كرويف عن الانتشار.

الانتشار الجيد يضمن لنا هيكلة وبنيوية جيدة، يعني أيضاً قابلية استعادة الكرة حال خسارتها في التحول الدفاعي، فيقول أوسكار كانو **”باستدراج أقصى عدد من لاعبي الخصم حوالي الكرة، نسترجع الكرة عاجلاً عندما نفقدها في المساحات التي نكون فيها متحدين.‘‘** وأيضاً ذكرنا فيما سبق وتقدم مفهوم الارتحال، أي التقدم سوياً خلال بناء الهجمة، ذلك أيضاً يعود بالنفع للفريق حال فقدان الكرة، **”أريد من لاعبيَّ أن يتقدموا سوياً لعدة أمتار للأمام، لذا، عند خسارة الكرة لا يمكن للخصم استغلال انعدام وحدتنا‘‘** غوارديولا.

أيضاً في هذا النوع من اللعب، يسعى الفريق إلى غاية بعيدة الأمد في تدرج وتوالِ اللعب حيث **”كل تصرف ينبئ بالتصرف اللاحق‘‘** كما يقول أوسكار كانو، وبالتزام اللاعبين بمراكزهم هم مضطلعين باللعب بشكل غير مباشر وربما يساعدون الفريق في المستقبل القريب **”اللعب المركزي صعب جداً، لأن اللاعبين بحاجة لجرعةٍ**

كبيرةٍ من التواضع، فهي تعني بشكل أساسي إدراك الفرد أنه لن يكون في حمى الوطيس لبرهة، ولكنه بذلك يساعد الفريق'' بيب غوارديولا موضحاً أنه بالتزام اللاعبين بأماكنهم هم يساعدون الفريق بيد أن ذلك يتطلب تضحية من اللاعب لعدم الاقتراب من الكرة **''عليك أن تقبل فكرة أنك لست داخلاً في اللعبة، ذلك هو دورك، أن تفتح المساحات لزملائك.''**

التفوق (الغلبة العددية، المركزية، النوعية):

نصل الآن الى مبدأ أساسي آخر في اللعب المركزي ألا وهو التفوق (superiority) **''يتكون اللعب المركزي من خلق التفوق ابتداءً من خط الدفاع ضد الخصم الضاغط''** خوانما ليّو يشير إلى النوع الأول من التفوق، وهناك ثلاثة أنوع من التفوق والأفضلية، الأول هو **التفوق العددي**، ففي حالة بناء اللعب يسعى الفريق لخلق زيادة عددية لإخراج الكرة من الخلف، فمثلاً عندما يضغط الخصم بمهاجمين فعلينا إذاً إضافة لاعب إلى ثنائي قلب الدفاع، سواءً باقحام قلب ثالث أو حتى تعويض ذلك بسقوط المحور بين قلبي الدفاع من آن لآخر لتكوين تفوق عددي ٣ ضد ٢ أو حتى بسقوط لاعب وسط بين القلب والظهير. أيضاً التفوق العددي على طرفي الملعب (الظهير زائداً الجناح) ضد ظهير الخصم ٢ ضد ١، والأهم التفوق في وسط الملعب.

النوع الثاني من التفوق هو **التفوق المركزي**، أي أن يكون أحد لاعبي الفريق حراً وبوضعية سانحة للتقدم حال استلامه للكرة دون إعاقة، ولا يصح أن نقول على اللاعب حراً مالَمْ يستطع الدوران أو التقدم عند استلام الكرة وأن يجنيَ مساحةً للأمام، الأمر أيضاً مقرون

بحامل الكرة ورؤيته وسرعة بديهته لمعاينة الرجل الحر بين خطوط الخصم، ولفظ الرجل الحر كما أسلفنا في الفصول السابقة مستقى من الإنجليزية (free man) أو بالإسبانية (hombre libre).

وأخيراً **التفوق النوعي**، أي الجودة، كالثنائيات (١ ضد ١) أو حتى مجموعة أكبر من اللاعبين، فميسي -لا للحصر- بمواجهة أي لاعب يعتبر متفوق نوعياً وقادر على ترجمة هذا التفوق وكسب الثنائيات غالباً، **''هناك تفوق عددي ومركزي ونوعي، ليس كل حالة ١ ضد ١ تكافؤ عددي''** باكو سيرولّو.

في الشطرنج بزغ أسلوب اللعب المركزي قبل قرنين من الزمن، فاللاعب ذو الأسلوب المركزي يحرك قِطَعهُ بحذر وبخطة بعيدة المدى، كما يحاول تمكين القطع من التنقل لعدة مربعات وأكثر من خيار -يتم ذلك بمركزة القطع (الحصان تحديداً) في الوسط-، الاستفادة من حركية بعض القطع وفتح الطريق لها مثل الملكة (أو الوزير)، القلعة (الرخ)، والفيل. ومن ثَمّ فعالية القطع عبر مركزتها أيضاً، والتي تعني بالضرورة هيكل مثالي (هيكل البيادق) وتفعيل دور مناسب للملك وتقليل فرضية أن يكون عرضة للإماتة. نرى تشابه بين كرة القدم والشطرنج في بعض النواحي، كمركزة أو توزيع اللاعبين (الانتشار) الذي يعني جودته جودة الهيكل في عملية استعادة الكرة (حماية القطع في الشطرنج)، أيضاً فتح المساحات، ومحاولة تفعيل أدوار اللاعبين فيستطيعون الإسهام في بناء وتقدم الهجمة عبر جودة التمركز وتوفير أنفسهم كخيارات تمرير (كل لاعب في الحالة الهجومية له دور هجومي).

وننهي هذا الجزء بتعداد **مبادئ** اللعب المركزي باختصار وهي:

- الانتشار (تباعد اللاعبين على ارتفاعات مختلفة، شغل جميع المساحات: عمق، العمق الجانبي، طرفي الملعب).
- الهيكل (فتح كامل عرض الملعب).
- الارتحال (التقدم سوياً).
- الحركة وتكوين زوايا التمرير والمثلثات.
- التفوق بأشكاله الثلاثة (العددي، المركزي، والنوعي).

في حين أن **المبادئ الفرعية** هي: الهيمنة والسيطرة على الكرة (الاستحواذ)، البناء من الخلف، وأنماط اللعب، والتوزيع المكاني (أو الخطط) وأخيراً دينامية اللعب. وسنتحدث عن كل ذلك فيما يلي باستثناء التوزيع المكاني (الخطط) الذي خصصنا له فصلاً فيما سبق.

الاستحواذ (السيطرة على الكرة): تصميم هذا الأسلوب في جوهره ليس غرضه الاستحواذ فقط، ولو عدنا للمبادئ لوجدنا أن هذا الأسلوب لا يهدف بالضرورة للهيمنة على الكرة والسيطرة عليها بل بفتح خيارات التمرير عبر تمركز كلي وبين الأفراد على أتم صورة، ومن ثَمَّ على مستوى زعزعة استقرار الخصم وإخراجهم من مناطقهم وفتح الثغرات بين خطوطهم. لذا يشمئز غوارديولا من لفظ "تيكي تاكا" المختزل والذي لا عمق فيه ولا هدف منه إلا التمرير من أجل التمرير، هدف غوارديولا مثلاً أبعد من ذلك، فالاستحواذ ليس عبثي بالنسبة لغوارديولا وله عدة أهداف. ونستشهد هنا بغوارديولا نفسه الذي يقول **''ليست تمريرة تلك التي لا تقصي خصماً''** وهنا يهدف الفريق لاستفزاز الخصم وجذبه للكرة وبالتالي

تبرز المساحات تباعاً ومن ثم كسبها والسعي للوصول اليها. والحال كذلك بالنسبة لخوانما لـيـّو الذي يشدد **''لا تمرّر إن كنت لا تريد إنتاج شيء، مرّر لخرق خطوط الخصم...''**

والاستحواذ من وجهة نظر غوارديولا يفيد في تحقيق الاستقرار من خلال تناقل الكرة، حيث يوضح **بيب ''إن لم تكن هناك سلسلة من ١٥ تمريرة في البدايةً، فمن الاستحالة ان نُجيد في التحول من الهجوم للدفاع، مستحيل!''**، لذا فتناقل الكرة بين اللاعبين لفترة يضمن استقرار مركزي بحيث يستطيع الفريق إحكام القبضة على وسط الملعب.

وأخيراً الاستحواذ الدفاعي، يستخدم غوارديولا الاستحواذ كوسيلة للدفاع، أي أن يحرم الخصم منها عند التقدم في النتيجة فلا يكون فريقه عرضة للهجوم من الأساس، كما يتم التلاعب بالخصم من الناحية السيكولوجية وفي استفزاز الخصم الذي سيكون بأمّس الحاجة للكرة، **''هناك كرة واحدة، لذا يجب أن تمتلكها''** يوهان كرويف.

بناء اللعب من الخلف: بالنسبة لغوارديولا وكثيرون مثله لا نقاش في هذا المبدأ الفرعي، فيستخدم بيب دائماً كلمة تلقاها من خوانما لـيـّو أنه **''بقدر السرعة التي تذهب بها الكرة، بقدر ما تعود بنفس السرعة''** مشيراً للبناء بالكرات الطويلة. يشير لـيـّو أيضاً الى أنه **''إن لم تستطع البناء من الخلف فمن الصعوبة ان تلعب كرة قدم جيدة.''**

الألعاب المركبة: مترجمة من الانجليزية (combination game) أو من الإيطالية (combinazione offensive)، أو حتى

بالإسبانية (juego combinativo)، كأسلوب مركزي، تسنح الفرصة من خلال الانتشار تطبيق ألعاب مركبة ثلاثية (3rd man) أي مفهوم الرجل الثالث وقد تحدثنا فيما سبق عن ذلك، أو حتى ألعاب يضطلع فيها عدد أكبر من اللاعبين. يصمم المدربون قوالب لعب، وتمركز وتحركات متوافقة مع تلك الألعاب المركبة.

الألعاب المركبة ألعاب معقدة فالشيء المركب عكس البسيط المجرد، تمركز وتحرك، فتناقل سريع للكرة وبالطبع مقرونة بمعرفة اللاعبين لأماكن بعضهم البعض.

ديناميّة اللعب: يؤمن بيب غوارديولا، توماس توخيل، أو باكو خيميز أنه لا يجب فصل الدفاع عن الهجوم، فاللعب في حالاته الأربع في سيرورة مستمرة، فالفريق في الحالة الهجومية حذر ومستعد بنيوياً وللأسباب التي ذكرناها سالفاً للتحول للدفاع والعكس بالعكس، ولكن لانقصد بالحذر الحذر المبالغ فيه والذي يفقد الفريق فعاليته وهدفه في تحقيق وخلق التفوق العددي ونشر اللاعبين أمام الكرة.

الاختلافات والفروقات بين المدربين:

يندر من يطبق "كل" مبادئ اللعب المركزي بشكل مثالي، فهناك من يطبق أغلب المبادئ عن قناعة وهناك من يعجز حقيقةً في تطبيق بعضها، بيد أن الفرق تطبق المبادئ جميعها باستثناء الهيكل الذي يختلف من فريق لآخر ومدرب لآخر، وبهذا الصدد سنشرح بعض الفروق في تطبيق هذا الأسلوب الغير حصري لمدرب معين ولا هو كذلك محصور للفرق ذات الجودة العالية. فالفروقات تتمحور -

بالإضافة للفرق الهيكلي البنيوي- في فروقات واختلافات فرعية سيجري الحديث عنها في الصفحات التالية.

فمثلاً رائد هذا الأسلوب هو بيب غوارديولا -سيما إذا ما اقترن بفوزه بكثير من البطولات- فيطبق بيب هذا الأسلوب بشكل أرثوذكسي، وعلى مستوى عالٍ متأثراً بكرويف ومن ثم لـيـّو، وكثيرون يطبقونه بشكل مقارب لبيب مثل توماس توخيل وباكو خيميز ومايكل لاودروب وخورخي سامباولي وكيكي سيتيين ويوليان ناغلزمان وربيرتو دي دزيربي وغيرهم، ولكن تكمن الاختلافات في الرؤية والتفسير بالإضافة لاختلاف خصائص لاعبيهم، ولكن تبقى المبادئ نفسها لدى هؤلاء المدربين.

خصائص الفرق التي تطبق اللعب المركزي بحذافيره وفي طليعتهم غوارديولا:

- **الانتشار**، تباعد مثالي بين اللاعبين، انتشار على عرض الملعب. فتح العمق عبر الأطراف، وفتح الأطراف عبر العمق واستخدام الشق الجانبي للعمق (half-space) أو العمق الجانبي.
- **التقدم سوياً** ككتلة واحدة والاحتفاظ بمسافات معقولة والبقاء بتقارب وتراص عند التقدم، ذلك أيضاً يأمن هيكل متين.
- **استخدام كامل عرض الملعب** من الناحية الهيكلية، توسيع رقعة اللعب سيجبر الخصم على الدفاع في المساحات الكبيرة.
- **خلق التفوق**، العددي في بناء اللعب والمركزي في التحرر (الرجل الحر) والنوعي في المواجهات الثنائية.

- **تكوين المثلثات** وتحرير الرجل الثالث.
- **بناء اللعب من الخلف،** الحارس بالإضافة لقلوب الدفاع، مسؤولون عن إخراج الكرة من الخلف على الأرض قدر المستطاع، تلك هي الخطوة الأولى لبناء هجوم منظم.
- **الاستحواذ** كوسيلة لا غاية، فتح الثغرات عبر استدراج الخصم واخراجهم من مناطقهم، وبالتالي تحرير اللاعبين بين الخطوط.

الاحتفاظ بالكرة والدفاع بامتلاكها، فالخصم بلا كرة لن يسجل. وأخيراً سلسلة التمريرات ترسخ لبناء هيكل رصين يعود بالفائدة للفريق في حال خسارة الكرة.

- **التمرير أو التقدم بالكرة أو الوقوف على الكرة (la pausa)** لاستدراج الخصم، وبهذا الصدد يقول جيرارد بيكيه **''حين استلم الكرة، أحاول استدراج الخصم لتقديم تمريرة مفيدة، أبحث عن ٢ ضد ١، مثلاً، عندما أرى تشافي مراقباً، أحدق في اللاعب الذي يراقبه وبهذا سيحاول الخصم تحديد إما القدوم إليَّ أو البقاء مع تشافي. عادةً يتقدم نحوي فأمررها لتشافي، عندها يستطيع تشافي الدوران والتقدم للخط التالي.''**
- **ديناميةُ اللعب،** عدم فصل الدفاع عن الهجوم كما يؤمن ليّو، فالهيكل المثالي وتناقل الكرة يأمّن تحول دفاعي جيد في حال خسارة الكرة، ومن ثَم ردة الفعل في التقدم للكرة واسترجاعها فاستكمال الهجوم بدلاً من التراجع، لذا فالفريق في حالة الهجوم مستعد بشكل غير مباشر للدفاع، والعكس صحيح فالضغط

العالي (في ثلث الخصم الأول) من الفروع الهامة في البحث عن هجوم متواصل ومحاولة السيطرة على الكرة، فالضغط العالي ليس مفصلياً في هذا الأسلوب ولكنه كذلك عندما يسعى الفريق لبناء أسلوب قائم على الهيمنة والاستحواذ. لذا فالفريق سيلهث دوماً خلف الكرة لاستعادتها أياً كانت الظروف.

- **الوصول للثلث الأخير** بأكبر عدد ممكن، **''إنه يضع كل شيء سعياً للوصول بنا للثلث الأخير، ومن ثم يضع ثقته في فريقه لاستكمال المهمة، في المكان الوحيد الذي يصعب التخطيط فيه.''** تييري أونري عن غوارديولا.

نمضي إلى اللعب المركزي بتأويل ونظرة مختلفة يمكن أن نسميه (fixed positional play) أو الهيكل الثابت، يركز المدربين في هذا الأسلوب في تنميط اللعب ما يتناسب مع استخدامهم المكثف للألعاب المركبة. أي أنه على اللاعبين الالتزام بأقصى درجة من الثبات في التمركز وفي أنماط الحركة، فثبات اللاعبين يخدم ميل مطبقي هذا الأسلوب في أتمتة اللعب (automisation) حيث يعرف اللاعبين أماكن زملائهم مسبقاً وما يتوجب عليهم مسبقاً، ونقصد بـ "أتمتة" أن يتصرف اللاعبون بشكل تلقائي يكاد يكون أوتوماتيكي وهذا ناتج من عمل مكثف وساعات من التدريب.

أبرز مستخدمي هذا الأسلوب لويس ڤان خال، وتأثر به الكثير أبرزهم مارسيلو بييلسا، جانبييرو غاسبيريني والأسلوب النمطي المبني على الألعاب المركبة شائع في إيطاليا وبشكل أقل في اسبانيا والأرجنتين، ويبدو مرفوضاً في ألمانيا وهولندا ولدى البرتغاليين. هذا النوع لا يختلف في أساسه وجوهره مع الأسلوب الأول، إلّا في الهيكل الثابت، وفي تفعيل الألعاب المركبة بشكل أكبر، بالإضافة الى تفضيل هذه الفرق لتدوير سريع للكرة ونقل الكرة بشكل عمودي.

بيد أن هناك من يستخدم هذا الأسلوب ولكن بدينامية مختلفة بين أطوار اللعب، وبإسقاط مبدأين فرعيين مثل جانبييرو ڤينتورا، وأنطونيو كونتي وماسّيميليانو ألّيغري وغيرهم، أمّا تلك الفروع فهي الضغط العالي -في اللعب الحي خصوصاً- الضغط المضاد (counter-pressing) عند خسارة الكرة والتحول للدفاع بالرغم من جودة هيكل الفريق والانتشار الجيد الذي تمتاز به، ولكن هؤلاء المدربين يميلون للتراجع في حال خسارة الكرة لا التقدم للأمام كفرق

غوارديولا مثلاً، وليس كسلوك وتصرف جماعي بل سلوك من العقل اللاوعي لدى اللاعبين، أي سلوك طبيعي ليس منظم بالرغم من قوة هيكل وبنوية الفريق.

وما يحز في الخاطر حقيقةً تلك الأحكام المسبقة أو المبتذلة، فكونتي، مثلاً، محكوم عليه مسبقاً بأنه مدرب دفاعي، ولا ريبة أنه بقانون الاستحواذ كونتي مدرب سلبي دفاعي، ولكن لا يتم التحليل ولا يستقيم بناءً على نسب الاستحواذ أو أي أمر فرعي ثانوي آخر. فلو تم الاعتداد بنسبة الاستحواذ لإطلاق الأحكام على المدربين لأصبح أغلب المدربين دفاعيين لمجرد عدد التمريرات دوناً عن فعالية التمريرات ودون غاياتها ومقاصدها لذا فالبرهان بيننا، والتحليل العقلاني أساس الحكم والفصل. على كل حال، فأليغري يريد من فرقه الاحتفاظ بالكرة وليس السيطرة والهيمنة عليها، وهنالك فرق، فالسيطرة هو تدوير وتداول مستمر للكرة، بينما يُقصد بالاحتفاظ إبقاء الكرة قدر المستطاع على الأرض دون رميها وقذفها كما تفعل الفرق الدفاعية، بل محاولة تشييد هجوم موجّه منظم وتدرج بالكرة. وليس أفضل من الاستشهاد بغوارديولا إن كان في رأيي قصوراً **''كونتي يلعب بالأسلوب المركزي أيضاً، تختلف كثيراً عن الخاصة بي ولكنه لعب مركزي ويقوم به بشكل جيد، جداً جيد.''**

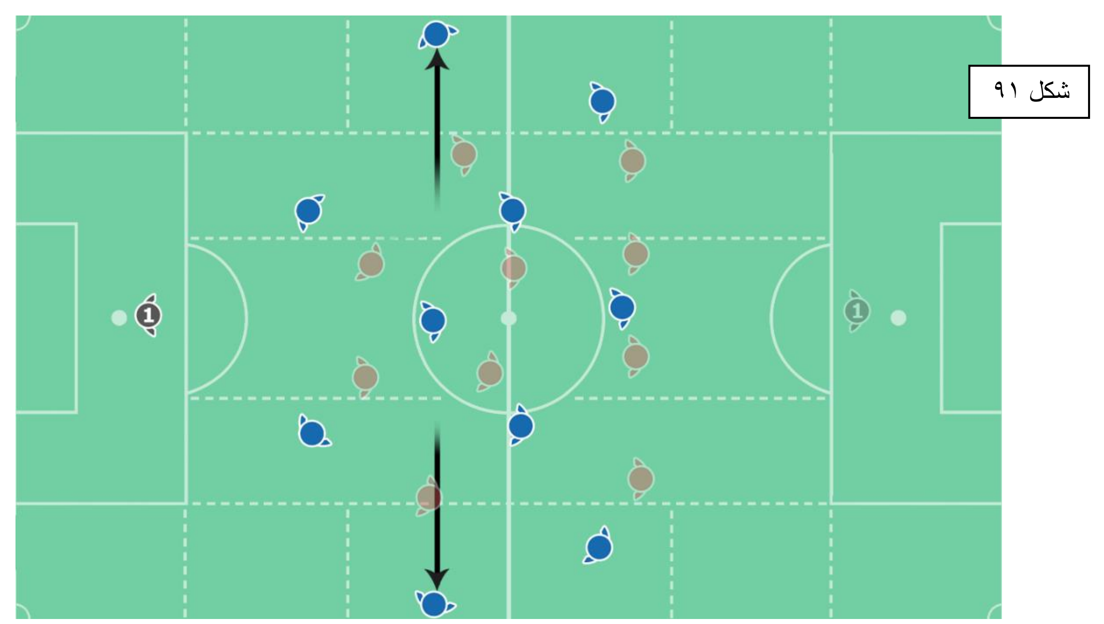
أسباب استقبال هذه الفرق للاستحواذ:

-الدفاع بكتلة منخفضة ذلك يجعل الخصوم قادرة على السيطرة على الكرة في الثلث الأول بالإضافة للثلث الثاني بناءً على قدرات الخصم، بالإضافة للضغط برتم منخفض في الثلثين الأولين. فالفريق يفضّل اغلاق العمق، ومراقبة المحور عبر المهاجمَيْن، ذلك يجعل رباعي

خط ظهر الخصم في أريحيةٍ تامة في تناقل الكرة ولكن ربما بلا جدوى أو خارج منطقة المناورات، ولو لعب الخصم بثلاثي دفاعي لأصبح الوضع أكثر سوءاً بالنسبة لفرق كونتي، الوضع سيصبح أيضاً أسوء لو كان ذلك الفريق استحواذي يفضل السيطرة على الكرة.

-**كرة عمودية،** ذلك هو السبب الثاني ويُعزى لتفضيل كونتي البحث عن حلول سريعة عندما يمتلك لاعبيه الكرة، تحديداً في بناء اللعب. فالفريق لا يطيل عملية تدوير وتناقل الكرة، بمعنى آخر كونتي يلعب كرة عمودية للأمام.

- السبب الثالث يعزى لـ**ديناميةَ اللعب،** فالتحول للدفاع طبيعي لا راديكالي. فعندما تخسر فرق كونتي الكرة فهي تملك نفس السلوك في حالة الضغط أي لا تملك لهفة لاسترجاع الكرة بل تنشد التوازن، فالهيكل الممتاز يُمكِّن الفريق من تفادي الهجمات المعاكسة وتوجيه الكرة لمنطقة أقل خطراً أو ابطاء الهجمة المرتدة.



في الجزء السابق تحدثنا عن أسلوب المركزية بكامل أركانه، فالمدربين الذين تم ذكرهم يستخدمون كامل عرض الملعب أين يفتح الظهيرين أو الجناحين طرفي الملعب لأسباب جرى ذكرها (شكل ٩١).

وفي الجزء التالي سنتحدث عن الأسلوب المركزي بهيكل ضيق أو قصير، حيث تقصر وتضمحل المسافات وينضغط الفريق بشكل أكبر من الهيكل الموضح في (شكل ٧٧)، بالتالي فهذه الفرق قد أسقطت مبدأ وركن أساسي في المركزية.



ولكن هذه الفرق لا تزال تطبق أهم المبادئ كالانتشار وتكوين المثلثات التي تضمن الاحتفاظ بالكرة وتضمن تقدماً سلساً بالكرة، وبميزتين إضافيتين على الفرق السابقة على المستوى الهجومي والدفاعي، فالميزة الهجومية هي الزيادة العددية في المنطقة حول الكرة -دون إهمال التباعد وعدم التداخل في المساحات- والميزة الأخرى هي تلقائية التنقل في مراحل اللعب أو ديناميةُ اللعب ولكن ليس حصراً لخدمة السيطرة على الكرة كما تفعل فرق غوارديولا أو توخيل وغيرهما بل للسيطرة على المساحات واضفاء الاستقرار نظراً لانضغاط الشكل الكلي للفريق، فالفريق مستعد للشكل الدفاعي تماماً كاستعداده لبدء هجوم جديد، لأن الفارق بين الشكل الهجومي والدفاعي ليس بالكبير كما نرى في (شكل ٧٨).

هنالك مفارقة جوهرية بين الأسلوبين، فالأسلوب الأول ورائده كرويف مبني على أساس هجومي، وأما الأسلوب الثاني فهو خاص بساكي فبالرغم من كونه هجومياً إلا أنه مبني على أسس دفاعية وعلى دفاع المنطقة. فالمنطلق الدفاعي يكوِّن دينامية تلقائية كما ذكرنا، فالهجمة المرتدة تكاد تشابه الحالة الهجومية والتحول الدفاعي يشابه الحالة الدفاعية وهكذا دواليك في هيكل مستقر ثابت ووحدة اللعب (أي وحدة أطوار اللعب) ولكن بجودة عالية.

يطبق هذا الطراز عديد المدربين لعل أبرزهم مؤخراً ماوريتسيو سارّي وسبقه في ذلك ماركو جامباولو، غير أن المدربان طورا عدة نقاط كإضافة الاستحواذ والبناء دائماً من الخلف. وأيضاً برؤية مختلفة وأقرب لأسلوب ساكّي في اسبانيا كمارسيلينو والراحل لويس أراغونيس وغيرهما. كما يطبق يورغن كلوب ورالف رانغنيك

وروجر شميدت أسلوباً مقارباً لذلك مع اختلافات في "التحولات" بشكل خاص، وربما يخيم على الألمان ولع أكبر في التحولات لذلك فقد طوروا أكثر في (contropressing) الساكيانية وظهرت هذه العبارة في شريط VHR لتدريبات ساكّي لمنتخب إيطاليا منتصف التسعينات أو بالإنجليزية الـ(counter-pressing) وقد التصقت مؤخراً بالألمان باسم (gegenpressing)، وتعني الضغط المضاد عند خسارة الكرة بشكل جماعي، بينما لدى الطليان والإسبان فالفكرة تطبق بشكل عادي لا استثنائي، حيث يضغط الفريق مباشرة عند خسارة الكرة ولكن حسب منطقة اللعب، فعندما يخسر الفريق الكرة عالياً نجد أن عدداً كبيراً من اللاعبين يحاول الضغط على الكرة، وفي الوسط يقوم بذلك عدة لاعبين (اثنان أو ثلاثة لاعبين)، وفي المناطق المنخفضة أو في حالة نقص عددي غالباً ما يهمُّ خط الدفاع في تغطية المساحات للخلف.

الفصل الثامن:

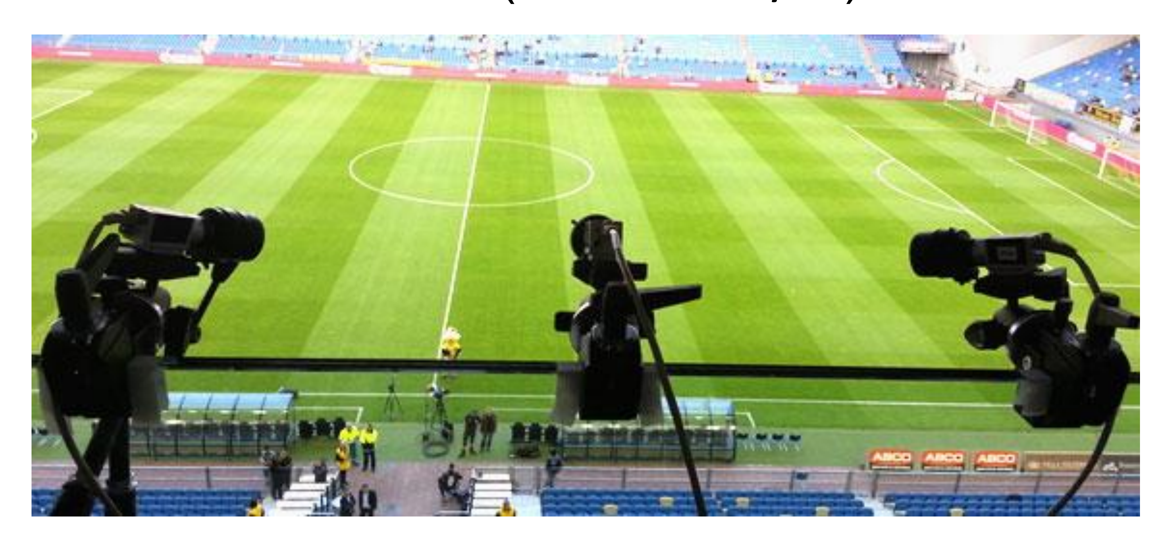
التحليل والاحصائيات

’’كل شيء متحرك، ديناميكي، جيومتري، ولكنك لا ترى ومن السهولة مقالة أن كل شيء فوضوي، فقط لأنك لا تعي التراكيب المعقدة، ولذا فإنك تقرر أنها شكل فوضوي مجرد، أي شخص يفتقد للعقلانية لتحديد وفهم الأشياء يقبل اللاعقلانية الأكثر ملائَمةً وكما أنها الحقيقة المطلقة، هذا يحدث في الحياة ولكن أيضاً في كرة القدم.‘‘

ڤاليري لوبانوڤسكي

أضحى التحليل اليوم جزءاً أساسياً في كرة القدم على المستوى الاحترافي، فنرى عنايةً فائقةً فيه ويخصص المدربون والأندية كذلك في وقتنا الحاضر وقتاً ومساحةً لا بأس بهما للدراسة والتحليل وتحليل البيانات سواءً لفرقهم بذاتها أو للخصم، بالإضافة للكِشَافة وفي رصد وتقصّي اللاعبين بشكل فردي على المستويين الاحصائي أو العيني فيما يخص الانتقالات واستقطاب اللاعبين وهذا النوع الثالث ليس في صلب سياق هذا الكتاب لذا فلن نتحدث فيه، وهنالك أيضاً نوعٌ رابع يتعلق بالأداء من الناحية الرياضية والبدنية وسنتحدث فيها في فصول لاحقة.

تحليل المباريات (Match Analysis):



جزء رئيسي في التحضير للمباريات، مفصليّ في تصميم الأسبوع التدريبي، يستعد الفريق ويتأهب أقصى تأهب لتفادي المفاجآت وتوخي الحيطة عبر دراسة الخصم المقبل، ومحاولة معرفة طبيعة الخصم، نقاط قوتهِ ونقاط ضعفه، ومن جهة أخرى في النواحي الفردية كأبرز اللاعبين، خصائص اللاعبين، وفيما يتعلق أيضاً بالإحصائيات دون ترك شاردة ولا واردة.

وكما هو معلوم فالفِرق تعيّن محللين ضمن الطاقم الفني، وربما يكون ضمن طاقم المدرب الخاص يتنقل بهم أينما حلَّ وارتحل. يتم التعاون بين أعضاء الطاقم لدراسة الخصم المقبل ويختص المحلل في عمل التقارير، كما تُدار جلسة نقاش في هذا الشأن قبيل المباراة بين أعضاء الطاقم. ومن المدربين من يعتني بهذا الأمر على مستوى شخصي فيدرس ويحلل الخصم ويخصص لذلك وقتاً طويلاً ويقتصر تقرير المساعد في عرضه على اللاعبين -بالتعاون مع المدرب-، وتختلف بلا شك طرق العمل فهناك من يعتني بذلك -من المدربين- بشكل شخصي فيرى ماسّيميليانو أليغري مثلاً أن تقارير المحللين كافي بالنسبة له بينما يقضي ماوريتسيو سارّي ساعات طويلة في دراسة خصومه وهكذا فلا طريقة ثابتة بل تتمايز بين مدرب وآخر.
عمل المحللين لا يقف عند هذا الحد، إذ أن هناك عملاً حياً وتحليلاً خلال المباريات فيتواصل الطاقم الفني لإبراز المشاكل الخاصة بالفريق أو المتعلقة بالخصم والتعامل مع ذلك وقد يكون عاملاً حاسماً ومحدداً مباشراً لأي تغيير أو تعديل أو أي طارئٍ يطرأ على المدرب.

تحليل الخصم:

قد نجد أن لدى بعض الفرق محللاً خاصاً بتحليل الخصوم (opposition analyst)، وهذا هو عمله.

عملية التحليل تعني جمع أكبر قدر من المعلومات حول الخصم المقبل، يدرس بعض المحللين آخر خمسة مباريات على الأغلب وقد

يزيد ذلك أو ينقص، ويشير ڤيكتور مانياس (المحلل الخاص بأوناي إيميري) إلى أن عدد المباريات فيما يتعلق بتحليل الكرات الثابتة قد يصل إلى عشرة مباريات، ويدعم المحللون تحليلاتهم بالفيديو والصور والأرقام، وتساعد التكنولوجيا المتقدمة اليوم في إعطاء صورة كاملة عن الخصم أو الفرق أو اللاعبين، فبعض المنصات توفر إحصائيات وبيانات متزامنة مع الصورة كـ InStat و Wyscout، و Nacsport وغير ذلك، أو حتى المسافات بين اللاعبين بدقة، متوسط تمركز اللاعبين بدقة، بالإضافة لسرعة الوصول إلى الحالة المرغوب بها سواءً بشكل جماعي للفريق أو فردي على مستوى اللاعبين.

بالطبع لا يخرج التحليل عن نطاق ما كتبنا في الفصول السابقة، حيث يتم تحليل سلوكيات الخصم في حالات اللعب ومراحل اللعب عبر الأسئلة التالية والمدعومة بالأمثلة:

ما هي خطة الخصم؟

٤-٢-٣-١ كمثال، ولكن هل هي ثابتة أم متغيرة؟ هل التغيير ذاتي ولسبب داخلي أم وفقاً للمنافس؟

كيف يبني الخصم هجماته؟

عبر الكرات القصيرة أو الطويلة، أو بالتنويع. من الناحية السلوكية هل يفضل الخصم دائماً اللعب على الأرض، أم يسهل إجبار المنافس في اللجوء للكرات الطويلة؟

وإذا كان الخصم يفضل الكرات الطويلة من اللاعب المستهدف؟ وهل يترتب على ذلك لعبة مركبة تم تصميمها للاستفادة من قوة اللاعب المستهدف هوائياً وبدنياً، أي هل أن المستقبِل أيضاً قد يستهدف لاعباً محدداً أو منطقة محددة لإنزال وتحضير الكرة؟

أين هو مكمن التركيز لدى الخصم مرحلة التقدم أو المرحلة الثانية في بناء اللعب؟ أيحاول الخصم الاختراق عبر العمق؟ أم عبر الأطراف؟

أوَ هل يمتلك الخصم سلوكيات فريدة كأنماط لعب وألعاب مركبة متعددة في الاختراق؟ ونقول نمط عندما تتكرر اللعبة عدة مرات لا للحظةً عرَضية.

ما هي تحركات اللاعبين؟ مثلاً، هل يتقدم الظهيرين سوياً؟ هل يسقط المحور بين قلبي الدفاع، هل هناك سلوكيات سلبية يمكن استغلال كالتقدم المستمر للظهير الخ.

أين يقوم الخصم بالزيادة العددية؟ هل يتبادل لاعبو الخصم المراكز؟

ما هي سلوكيات الخصم في الثلث الأخير؟ كنوعية العرضيات والحركة المصممة جراء ذلك، هل يتوغل أحد المحاور أو لاعبي الوسط في الثلث الأخير للزيادة العددية؟ هل يتوغل الظهير خلف ظهر الدفاعات؟

ما هي خصائص الخصم في الحالة الهجومية؟

هل يشارك الحارس في بناء اللعب؟ هل يفضل الخصم اللعب العمودي أو العرضي والاستحواذ؟ هل يفضل الخصم الاستحواذ الطويل والسيطرة على الكرة؟ هل تتأثر مدة الاستحواذ والوقت بالكرة وفقاً للخصم؟ هل يُبقي المدافعون الكرة ويقومون بالبحث عن الحلول؟ هل يحتفظ الخصم بكرته عندما يمتلكها أم يتجه للعب المباشر والطويل؟

كيف يدافع الخصم؟

ما هو شكل الخصم دفاعياً؟ ٤-٤-٢ كمثال.

ما هو نظام الخصم في الحالة الدفاعية؟ منطقة أو رجل لرجل أو النظام الهجين؟

لو كان نظام المنطقة، هل يبقى الفريق متراصاً دوماً عمودياً وأفقياً؟ ما مدى ارتفاع خط الدفاع؟ هل يبقى خط الدفاع على خط واحد دوماً؟ ما هي سلوكيات لاعبي الخصم في الحالة الدفاعية؟ هل يتأثرون بتحركات من أمامهم، أي هل يلاحق المدافع المهاجم المقابل له؟ هل يبقى الجناح البعيد عن الكرة خلف خط الدفاع –على خط واحد مع المدافعين- لمنع تغيير اللعب؟ وهل يشارك كل اللاعبين في الضغط؟

ما هو النسق والرتم الخاص بالخصم في حالة الضغط، حاد وشرس أم متوازن ويرتفع في مناطق محددة أو عند مثيرات معينة للضغط؟

ما هي منطقة الضغط؟ عالي (الثلث الأخير) متوسط أم منخفض (الثلث الأول)؟ هل يضغط الخصم دوماً بضغط عالي أم على فترات؟ هل يضغط باللعب المفتوح أو في ركلة المرمى فقط.

ماذا يفعل الخصم عندما يخسر الخصم الكرة؟

تطبيق الضغط المضاد أو الضغط الفوري عبر عدة لاعبين (الأقرب للكرة) أو تطبيقه عبر لاعب واحد؟ والسؤال الأهم هل يمتلك الخصم هيكل ممتاز أم ركيك؟ هل انتشار الخصم عشوائي أم منضبط؟

ماذا يفعل الخصم عندما يفوز بالكرة؟

غالباً القيام بالمرتدة كبقية الفرق ولكن هل يتمركز اللاعبون فوق الكرة أو من تخطتهم الكرة بتمركز جيد يتيح للخصم الهجوم بفعالية عند الفوز بالكرة؟ هل يساعد هيكل الخصم ومنطقة الضغط في قوة وسرعة الهجمة المرتدة؟

الكرات الثابتة:

هجومياً: هل يتميز الفريق بإمكانيات عالية فيما يتعلق بالهوائيات؟ كم عدد اللاعبين المهاجمين في الكرات الثابتة للخصم؟ هل يتميز الخصم بأنماط وبخدع وألاعيب وعمل اعتراضات (block) في الكرات الثابتة سواءً في الركلات الحرة أو ركلات الزاوية أو رميات التماس؟

دفاعياً: ما هو نظام الخصم في الكرات الثابتة (ركلات الزاوية والركلات الحرة)، هل هو منطقة أو النظام الهجين أو رجل لرجل؟ هل يشارك كل اللاعبين في الحالة الدفاعية في الكرات الثابتة؟

وأخيراً دراسة الخصم فردياً، من الناحية البدنية والرياضية والفنية والتكتيكية، تلك عوامل لا شك مؤثرة من الناحية الجماعية أيضاً وليست في الأساس بمعزل عن تحليل الفريق الخصم عموماً، كمحاولة استغلال ضعف أحد أفراد الخصم، كنصب فخ على محور الخصم الضعيف فنياً (كافتراض) بتركه متاحاً لاستلام الكرة ومن ثم الانقضاض بالضغط ومن يشابه ذلك.

وبناءً على ما سبق، ما هي ردة فعلنا وماذا ستكون استراتيجيتنا، وما هو نهج المباراة المتخذ؟ هل سنغير وفقاً للخصم؟ والتغيير هنا يكمن في الفرعيات لا الأساسيات لدى الفرق على الغالب، فبعض الفرق تغير لضرب خصمها واستهداف نقاط ضعفها، أو حتى في الزيادة العددية كاللعب بثلاثي دفاعي أمام مهاجمَين اثنين لإخراج الكرة من الخلف بسلاسة وهكذا.

النوع الثاني من التحليل هو **تحليل التدريبات:**

فكما يحلل المدربون الخصوم والمنافسين فهم أيضاً يحللون تدريباتهم وفرقهم ولاعبيهم، ففي دراسة المدرب لفريقه يستطيع الاطلاع على تطور لاعب أو حتى هبوط لاعبٍ آخر عبر تقويمٍ مستمر بالبراهين والأرقام لا برأي العين فقط، بالإضافة لتحليل الحصص التدريبية والتمارين من الناحية التكتيكية والفنية ومن الناحية البدنية.



التكنولوجيا حاضرة هنا أيضاً باستخدام منصات شهيرة جرى ذكر بعضها مثل Nacsport، وscout7 الشريك لـOPTA ، وSpiideo شركاء Wyscout، وغيرها.

الإحصائيات وتحليل البيانات (Analytics):

تختلف معنى كلمة analysis عن analytics، فالأولى تشير إلى دراسة تفصيلية ومستفيضة لأي شيء معقد من أجل فهم طبيعته أو تحديد خصائصه الأساسية، تشير analysis إلى تحليل ودراسة ما مضى بينما تشير analytics إلى التحليل المنطقي، وإلى محاولة تفسير وإيجاد إجابات لما حدث من خلال البيانات، كما تحاول التنبؤ بالمستقبل. كما يستخدم المحللون خوارزميات وطرق أخرى للتعامل مع البيانات الضخمة (big data) ليس الموضِع بتفصيلها والاطناب فيها فلسنا بأهلها وليست في صلب وجوهر اللعبة أصلاً.

ذهب استخدام الاحصائيات إلى ما هو أبعد من ذلك، حيث أصبح استقطاب اللاعبين عند بعض الفرق ناجم عن التعقب وتحليل البيانات، لا خبط عشواء كما تفعل بعض الفرق ولعل أبرزها ميدتيلاند الدنمركي وبرينتفورد الإنجليزي وغيرهما.

ولا مناص أن الاحصائيات والأرقام عامل خارجي في كرة القدم وليست محدداً رئيسياً في طبيعة اللعبة الجافة تهديفياً، والمتطلبة بإلحاح بدنياً، ولربما تم اليوم إقحام الكرة بالهوس العددي والرياضياتي الذي يكاد يُخرجها من سياقها. فتتكاثر النماذج عبر وسائل التواصل الاجتماعي منها ما هو ذو فائدةٍ طفيفة وأخرياتٍ لا فائدة لها، بيد أن الحقيقة الوحيدة هي أن الأندية القوية التي تمتلك جودة عالية وتمتلك أقوى اللاعبين غالباً ما تستحوذ على أقوى الأرقام وعلى النقيض من ذلك للفرق الدنيا وتتفاوت في الفرق الوسطى لعدة عوامل. هذا لا يلغي أهمية الاحصائيات عموماً ولا ريبة في فائدتها للتقويم والرصد ودعم التحاليل بها.

''أنا [كلوب] هاوٍ للإحصائيات التي تنظر في المباراة السابقة أو حتى التي تقيم الموسم ككل. أنا نصير لفكرة أن ترى بنفسك، في الغالب سأكون على بينة ما إذا كان بناء اللعب عندنا بطيء قبل أن يمرر لي أحدهم أية بيانات، أنا أدرب لأكتشف هذه الأشياء بنفسي.''

يورغن كلوب

إحصائيات متفرقة من قِبل رولاند لوي والتي جاءت بعد دراسته لـ ٣٠٠٠ آلاف مباراة جاء بعضها عكس ما يشاع:

- الهجوم عبر الأطراف لا يَضمن نجاحاً أكثر من الهجوم عبر العمق.
- أكثر من ٤٠% من المباريات يفوز فيها الفريق الذي كسب الثنائيات أكثر.
- معدل نجاح ضربات الجزاء هو ٧٧%.
- لا يتعلق نجاح تنفيذ ضربة الجزاء بتسديد المنفذ للكرة في الزاوية أو في الوسط، بل بالتسديد أعلى المرمى (الجزء العلوي).
- التسجيل من ركلات الزاوية على القائم الأول أكثر منه على القائم الثاني.

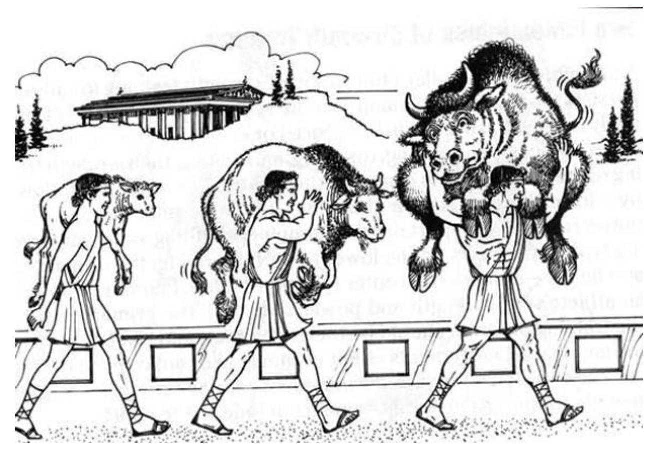
الفصل التاسع:

ميثودولوجيات التدريب، بدنياً، ذهنياً، تعليمياً

يقول خوانما لـيّو أن المدرب الذي لا يفهم إلا كرة القدم لا يفهم شيء، ولذا فالوعي والاطلاع -ولو كحدٍ أدنى- بالميادين المتعلقة بكرة القدم كاللياقة البدنية والبيداغوجيا (طرق التعليم) وعلم النفس أمر ضروري للوصول لأعلى درجة من المهنية والاحترافية وتحقيق الأهداف المرجوة. وعليه سنخصص الفصول التالية للحديث عن هذه الأمور الثلاثة وأزعم أنه يجب أن يكون الحد الأدنى للمعرفة لدى المدرب.

نظرة عامة سريعة

يختلف تعريف النشاط البدني عن اللياقة البدنية، فالنشاط البدني هو أي حركة جسدية تنتجها العضلات الهيكلية التي تستهلك الطاقة، بينما يتم تعريف اللياقة البدنية بأنها القدرة على القيام بالمهام اليومية بحيوية ونشاط دون إجهاد (كاسبرسِن وآخرون)، وتنقسم اللياقة البدنية إلى قسمين، الأولى متعلقة بالصحة والأخرى تتعلق بالرياضة، **وتتحقق عبر:** التمارين والنشاط البدني، التغذية السليمة، الراحة والنوم الكافي، وأخيراً الاسترخاء.



ومن الإنسان البدائي بفطرته في صراع الحياة إلى الأطباء الإغريق أبقراط وجالينوس في مساعدتهم للرياضيين وأولمبيي بنو عصرهم إلى تدريب المحاربين والتدريب العسكري وصولاً لفريدريك لودڤيغ يان وكلود بيرنار وغيرهم من المعاصرين، قد توصل العلم إلى نظريات أكثر



تطوراً مستفيدين من الإسهام الإنساني عبر التاريخ في طرح أبحاثهم الحديثة في محاولة استحداث طرق لرفع المعدل اللياقي وتجنب الإصابات والاجهاد العضلي، والعمل على جهوزية الرياضيين واللاعبين على أكمل وجه، وبالإضافة للتطور الطبي فللتكنولوجيا مما لا شك فيه مكاناً في التطور عبر التعقب والتقويم المستمر لأداء الرياضيين والوقوف على حالاتهم، حيث نرى تعدد اللوازم ومختلف الأجهزة التي يرتديها اللاعبون في التدريبات أو حتى خلال المباريات، كأجهزة الـ GPS المدعومة بشرائح التعقب والتقييم والتي تبرز معدل ضربات القلب، ودرجة حرارة الجسم وتحركات اللاعبين والمسافات المقطوعة والسرعات والتسارع، وعدد مرات العدو السريع (sprint) الخ.

التدريب الرياضي:

وفقاً لدايتريخ هارِّه فالتدريب الرياضي عملية منظمة وطويلة الأمد لتعزيز الأداء الرياضي، وترتكز على مبادئ وأسس بيداغوجية (تربوية) وبيولوجية ونفسية واجتماعية وطبية وبيوميكانيكية ومنهجية. في حين يشير كارلو ڤيتّوري إلى أن التدريب الرياضي عملية بيداغوجية مركبة تتجلى في تمرين منظم ومدروس علمياً، ويتم تكرار التمرين بأحمال محددة لضمان تفعيل العمليات الفيزيولوجية للتعويض المثالي (Supercompensation) والتأقلم للكائن البشري. وبالتالي، يتم تطوير القدرات البدنية والفنية والتكتيكية للرياضيين، وتتجلى هذه القدرات في تحسين واستقرار نتائج الأداء الرياضي.

اختصاراً، التدريب الرياضي هو عملية تربوية مخططة ومدروسة تهدف إلى الوصول بالرياضي لأعلى مستوى لتحقيق النتائج المرجوة.

في مختلف الأنشطة الرياضية يتم تنشيط عمليات طاقة مختلفة، ونقصد بعمليات الطاقة التمثيل الهوائي للطاقة (Aerobic) والتمثيل اللاهوائي للطاقة (Anaerobic)، كما يوجد خليط ما بين النوعين في إنتاج الطاقة.

التمثيل الهوائي للطاقة (Aerobic): يقصد بهوائي أي أنه يتطلب هواء/أوكسجين، فيعتمد على الأوكسجين في إنتاج الطاقة بشكل كافٍ خلال التمرين عبر عملية الأيض (أو التمثيل الغذائي)، وعليه فهو عمل أو نشاط ذو شدة منخفضة ومعتدلة وعالية وأيضاً في القدرة على الأداء لفترات طويلة وأداء تمارين التحمل.

ويُطلق أيضاً على التمارين الهوائية الـ (cardio) ومن أمثلة الرياضات الهوائية المشي والجري والسباحة (مسافات طويلة)، وركوب الدراجات وغير ذلك.

ويُجري الرياضيون اختبار القدرات الهوائية (VO_2max) وهي اختصار لـ(أقصى استهلاك للأكسجين) على جهاز السير/المشي التي تفحص اللياقة والقدرة على التحمل، بالإضافة لاختبارات أخرى كـ (Yo-Yo test) بشكلين، الأول متقطع، والثاني خاص بالتحمل بفترات توقف قصيرة جداً واختبارا Cooper و Gacon وغيرها.

أهداف التمارين الهوائية:

- تحسين قدرة الجهاز القلبي الوعائي على نقل الأوكسجين.
- زيادة قدرة العضلات على استخدام الأكسجين لفترة نشاط طويلة.
- تحسين القدرة على الاسترجاع بسرعة بعد تمرين عالي الشدة.

التمثيل اللاهوائي للطاقة (Anaerobic): يتم في غياب الأوكسجين ويستخدم لتطوير القوة والسرعة ولدى لاعبي كمال الأجسام، وهو نظامين الأول **نظام حمض اللبنيك/اللاكتيك** في إنتاج الطاقة، ويطلق هذا النظام أيضاً الجلكزة اللاهوائية جرّاء تحلل السكر (glycolysis) حيث يرتفع تركيز حمض اللاكتيك في الدم والعضلة أثناء الرياضة، مما يؤثر على قدرة العضلة على الأداء بنفس الشدة فيؤدي للتعب.

تعتبر شدة التمارين/الرياضات اللاهوائية عالية وتستغرق فترة زمنية قصيرة تتراوح ما بين دقيقة إلى ثلاثة دقائق، ولعل أبرز الألعاب هي سباقات الـ ٤٠٠/٨٠٠/١٥٠٠ متر، والقفز، بالإضافة لكمال الأجسام كما ذكرنا، والتغيير السريع للاتجاه الخ، كما تصبح الرياضات أو التمارين الهوائية لا هوائية عندما تُؤدى بشدة عالية أي عند أداء يزيد على ٩٠% من HRmax (أقصى معدل لضربات القلب)، ويسمى هذا المفهوم بالعتبة الفارقة اللاهوائية، بالإنجليزية (anaerobic threshold) أين ينتقل النظام الأيضي من الهوائي إلى اللاهوائي.

والنوع الثاني من النظام اللاهوائي هو نظام الطاقة الفوسفاتي والطاقة الناتجة من هذا النظام هي أدينوسين ثلاثي الفوسفات-فوسفات الكرياتين واختصاراً (ATP–CP)، وهي طاقة محدودة وينتهي مخزون الفوسفات بمجرد إنهاء العداء عدوه إذا جرى ١٠٠ متراً بأقصى سرعة ممكنة. لذا فهو النظام الأسرع حيث لا تتجاوز أنشطته ٣٠ ثانية، كالعدو السريع ١٠٠ متر، رفع الأثقال (Powerlifting).

أهداف التمارين اللاهوائية:

- تحسين القدرة على التحرك وإيصال الطاقة بسرعة أثناء الأنشطة عالية الشدة.

- رفع القدرة على مواصلة انتاج القوة والطاقة عبر الأنظمة اللاهوائية.

- الاسترجاع بسرعة أكبر بعد عملٍ عالي الشدة.

القدرات الحركية

الجهاز الحركي هو جزء من الجهاز العصبي وهو المسؤول عن الحركة، (Motor ability) ويتم تعريف القدرات الحركية بالقدرة على تنفيذ تحركات متناسقة ومعقدة مكتسبة من خلال التدريبات/الممارسة لتحقيق النتيجة المأمولة.

القدرات الحركية نوعين ’كمية‘ و’نوعية‘ أما **الكمية** كتدريبات القوة والتحمل والسرعة والمرونة تمكّن الرياضي من أداء التمارين ذات الشدة العالية، بينما تُمكّن جودة القدرات الحركية **النوعية** في الأداء على مستوى هيكلي وبيوميكانيكي عالي التعقيد كالتوافق والتوزان والرشاقة.

التحضير البدني لكرة القدم:

’’كرة القدم ليست علماً بيد أنه يمكن تطويرها عبر العلم.‘‘

ينس بانغسبو[٣]

كرة القدم ليست علماً ولكن يتطلب تطويرها وتحسين أداء اللاعبين منهجية علمية، ويضطلع بتطويرها علم الرياضة في الوظائف الفيزيولوجية والحالة البدنية وقابلية التزود بالطاقة بالإضافة لعلم الحركة. إن كرة القدم تعتمد على المهارات الحركية، وهي أيضاً مزيج من التمثيل الهوائي واللاهوائي للطاقة، إلا أن معدل العدو السريع (sprint) لا يتجاوز ٢% من المعدل العام للمسافة المقطوعة، والغالب على المسافات المقطوعة المشي والجري الخفيف، ولكن لا يجب أن نغفل المقاومة والقفز والسرعة وغيرها مما تتطلب تنميةً وجهوزية مثلى للقوة (strength/power)، لذلك يشير الخبراء في هذا المجال إلى أن كرة القدم رياضة انفجارية (explosive) وليست رياضة تحمل (endurance). كما تتطلب

[٣] مدرب لياقة دنمركي سبق له العمل في يوفينتوس ومنتخب الدنمرك.

كرة القدم تقوياتٍ بدنية/حركية كالتوافق (coordination) والرشاقة (agility) والمرونة (flexibility) والتوازن، دوناً عن ذكر جانب التحمل، وتلكم هي جوانب التحضير البدني لكرة القدم.

أرقام متفرقة من دراسات دراقان ميلانوڤيتش فيما يتعلق بالمسافات المقطوعة خلال مباراة كرة قدم:

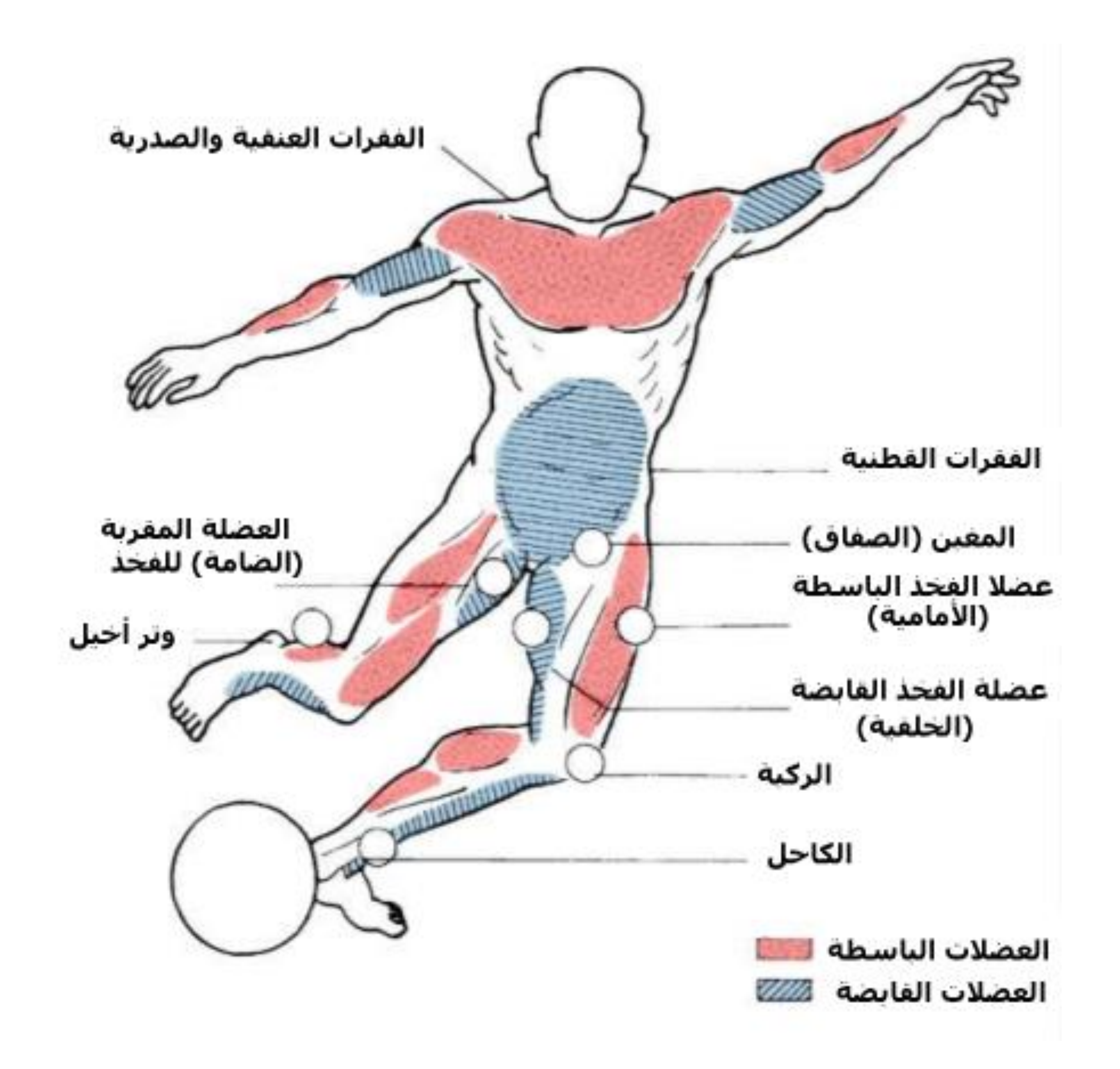
- المسافة المقطوعة خلال مباراة كرة قدم تتراوح ما بين ٨-١٢ كم في فرق الطليعة.
- مقدار اللعب الحي (الكرة في اللعب) ٦٠ دقيقة.
- يقضي اللاعبون من إجمالي الوقت داخل الملعب:
  - وقوفاً ١٢%
  - ٣٢% مشياً
  - ٣٨% جري بطيء
  - ١٦% جري سريع
  - عدو سريع ٢%.

عوامل يجب أن توضع في الاعتبار في التحضير البدني لكرة القدم:

- كل رياضة تختلف فيها مجموعة العضلات الناهضة أو المحركة الرئيسية (prime movers)، وهذه من أبجديات التحضير البدني عموماً كما يشير الخبير تودور بومبا (أنظر للصورة التالية) وعليه فالتركيز ينصب على تلك العضلات.
- أسلوب اللعب مؤثر في التحضير والأحمال البدنية.
- يختلف الجهد المبذول باختلاف المراكز فلاعبي الوسط يقطعون مسافات أكثر من غيرهم وفقاً لبانغسبو. وبلغة الأرقام ووفقاً لدراسات رايموند ڤيرهييّن فإن إجمالي المسافة

المقطوعة بالنسبة للمدافعين ٨,٤ كم، أما لاعبي الوسط فيقطعون ١٠,٩ كم، في حين يقطع المهاجمون ٩,٨ كم، وتم إجراء هذه الدراسة على أندية الدرجة الأولى.

- يختلف اللاعبون من الناحية الفيزيولوجية ولذا يختلف التقييم بين اللاعبين وعليه يخصص برنامج مختلف لكل لاعب.



المناطق الحرجة (عرضة للإصابات) في الجهاز الحركي للاعبي كرة القدم.[٤]

[٤] الصورة مقتبسة من Dragan Milanović and Colleague, TRAINING THEORY

تكييف اللاعبين (conditioning) والوقاية من الإصابات

تطوير القوة الانفجارية (explosive power):

ذكرنا أن كرة القدم رياضة انفجارية وليست رياضة تحمّل كما يشيع وذلك ما يؤكده الخبراء وأهل الاختصاص، فبها أساس أداء القفز والتسديد والعدو السريع والتسارع وتغيير الاتجاه بسرعة والصراعات الثنائية وغير ذلك من الأفعال التي تتطلب قوة. وكما يشير بانغسبو فالنظام اللاهوائي ذا أهمية أساسية في تأدية التمارين الباليستية، وتلك التمارين تحدد ارتفاع تركيز اللاكتيك في الدم والعضلات. في حين أن النظام الهوائي يساعد في إزالة اللاكتيك من الجسم عند أداء تمارين ذات شدة منخفضة وعند الاسترجاع.

تحليل للتكييف والاعداد لكرة القدم من قبل الخبير ڤيرهييّن:

- كرة القدم أصحبت مغلقة أكثر فأكثر، والمساحات في اضمحلال، والوقت بالكرة قد قلّ.
- ولذلك فعدد النشاطات الانفجارية في كرة القدم (العدو السريع، والثنائيات الخ) قد ارتفعت إلى ٤٠% خلال ٨-١٠ سنوات الماضية.
- إجمالي المسافات المقطوعة (جرياً) ليست عاملاً حاسماً.

التمارين التي تساعد في تطوير القوة-السرعة وتستهدف عضلات مختلفة في آن واحد:

- العدو السريع (sprinting)- المقاومة - تغيير الاتجاه بسرعة.
- تمارين الرشاقة.
- التدريبات الإيزومترية، كالقرفصاء (squats).
- التدريبات البليومترية، كالقفز والهبوط (landing).
- تمارين الصعود خطوة (step ups).
- تمارين الاندفاع مع المشي. - تمارين الثبات الوسطي.

فيما يلي أمثلة على العمل على القوة:

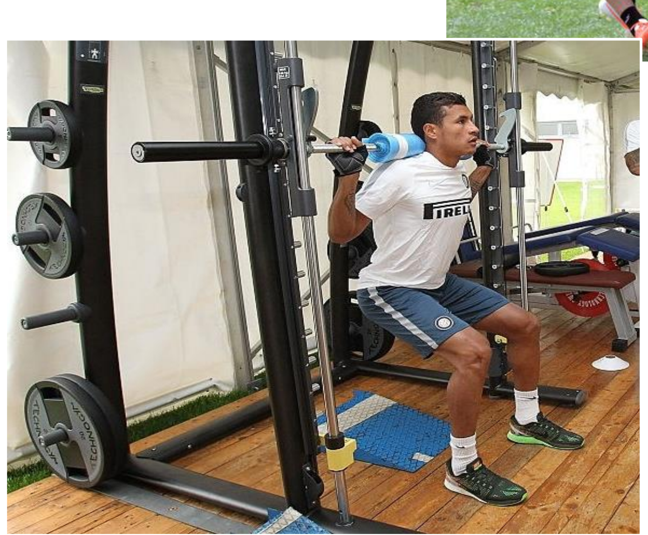


لاعبين محترفين يؤدون تدريبات بليومترية.



تمارين تسارع ومقاومة.

تمارين مقاومة.



تمارين ايزومترية.

التحمل "العام" (endurance):

وتسمى أيضاً التمارين الهوائية، وقد ذكرنا أن هذا النظام يعتمد على الأوكسجين في إنتاج الطاقة، والتحمل مكوّن أساسي في اللياقة وفي النشاط المطول، وفي تطوير القدرات الهوائية وتقوية الجهاز الدوري والتنفسي ومعدل ضربات القلب، وكذلك في تحسين القدرات اللاهوائية، وهنالك عوامل رئيسية تتمحور وتتداخل حولها قوة التحمل أولها أقصى استهلاك أوكسجين (VO_2max)، والثانية العتبة الفارقة اللاهوائية، ومن ثم هنالك الفعالية وتتمثل في القوة أو السرعة التي يمكن إنتاجها في استهلاك ذلك الأكسجين أو مقدار الأوكسجين المتوفر.

إن التحمل مرتبط بالجينات أكثر من كونه مرتبط بالتدريب (رايلي) فتتباين قدرات اللاعبين والرياضيين من هذه الناحية، ويُعرّف التحمل بالقدرة الفيزيولوجية على مقاومة الاجهاد ومقاومة المجهود المطول، وأيضاً في المواصلة على الأداء، وفي عملية الاسترجاع السريع، كما يستخدم الجري في عمليات الإحماء وفي أيام الاسترجاع.

وتنقسم تمارين التحمل إلى قسمين: أ- جري متواصل منخفض/معتدل الشدة، ب- جري متقطع (فترات راحة) أكثر شدة. وتتعدد طرائق تطوير وتحسين التحمل، كتمارين التواتر أو (interval training) والتي تصل لشدة عالية في بعضها، تدريبات الفارتلك السويدية، وأيضاً تمارين مخصصة لكرة القدم لتطوير قوة التحمل وسيجري الحديث عنها لاحقاً.

وهناك اختبارات مختلفة لقياس قوة التحمل وذكرنا بعضها فيما سبق.

المرونة (flexibility):

يمكن تعريف المرونة بأنها المدى الأقصى لحركة المفاصل جراء الانقباض العضلي أو عبر قوى خارجية، تطوير المرونة قائم على: الإرخاء اللازم للعضلات، إطالات العضلات وأنسجة الأربطة، تنظيم النشاط الانعكاسي للعضلة، تقوية العضلات المناهضة والناهضة وإزالة انعدام التوزان العضلي (الاختلاف في الحجم).

أبرز تمارين المرونة هي الإطالات، وهي نوعين، الأول إطالات ثابتة والثانية إطالات ديناميةة "حركية"، تساعد هذه التمارين في القدرة على زيادة نطاق حركة المفاصل وفي قابلية الحركة لأقصى مدى، كما تقلل بإذن الله من حدوث الإصابات.

التمارين الحركية (mobility): المرونة جزء من الحركية في الحقيقة، فالحركية تشمل بالإضافة لمدى استطالة العضلة والمفاصل إلى التحكم الحركي. تكمن أهمية التمارين الحركية في فك العقد العضلية (muscle knots) والتي تقلل من آلام المفاصل، بالإضافة إلى إزالة الشد الجسدي الناجم عن الاجهاد.



تمارين حركية بالحواجز.

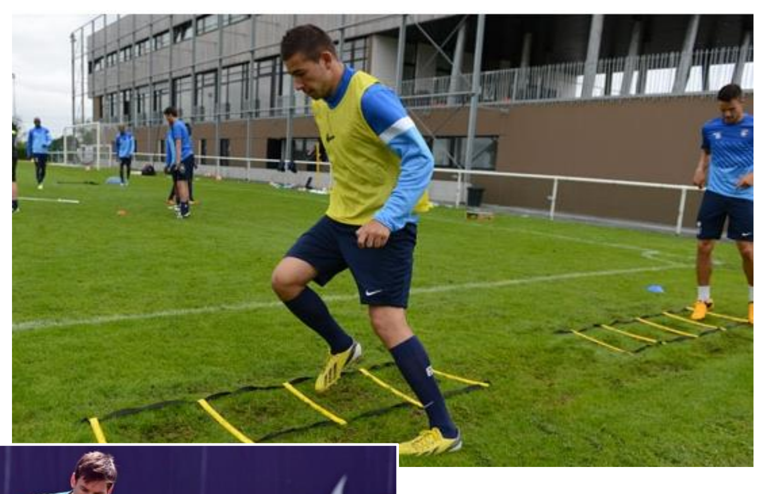


إطالات ثابتة.

التوافق والرشاقة والتوازن:

تُصنف تلك الثلاث مهارات ضمن القدرة الحركية الكيفية، وتتداخل بعض هذه التمارين مع القوة خصوصاً إذا تم تأديتها بسرعة وقوة.

التوافق (coordination): أو التوافق العضلي العصبي أو التناسق وهي قدرة الجسد على الحركة بكفاءة وسلاسة، التوافق أن تعمل العضلات معاً في وقت واحد لتحقيق نتيجة معينة، وبمعنىً آخر، التوافق يمكّن الرياضي من دمج حركتين أو أكثر -في أجزاء مختلفة من الجسم- في آن واحد. تتمثل أهمية التوافق الحركي في تأدية حركات معينة في مراوغة المدافعين وفي الدوران.. الخ.





من أمثلة تمارين التوافق، تتعدد المعدات والأدوات لهذه التمارين كما يمكن إضافة الكرة.

الرشاقة (agility): يُعنى بها القدرة على تغيير الاتجاه وحركة الجسد بسرعة، كما تتطلب الرشاقة توازن وتناسق بالإضافة للسرعة.



تتشابه معدات تمارين الرشاقة والتوافق، الا أن هناك فروق وظيفية بين هاتين المهارتين.

التوازن (balance): التوازن يعني القدرة على البقاء ثابتاً أو القدرة على السيطرة على وضعية الجسد. والتوازن شكلين، ثابت ومتحرك، فالأولى تشير إلى الاحتفاظ بحالة التوازن في حال الثبات والثانية إلى الاحتفاظ بالتوازن في حالة الحركة.



أمثلة لتمارين التوازن:

مثال (١): استقبال الحس العميق.

التدريب الدائري (Circuit training):

التمرين أو التدريب الدائري عبارة عن مجموعة أو سلسلة من التمارين المتعددة المهام والتي تستهدف مجموعة من العضلات، هذه التمارين تؤدى كمحطات يقوم كل لاعب ورياضي بتأديتها تباعاً. ابتدع هذا التمرين مورغان وآدامسون في نهاية الخمسينات من القرن الفارط ثم تطويره في الستينات من قبل الألماني شوليتش.

عادةً يستخدم التدريب الدائري بأحمال زائدة (overloads) وبشدة عالية وبلا فترات راحة أو بفترات راحة قصيرة وتستهدف تطوير التحمل والمقاومة، غير أنه في هذا التمرين يمكن استهداف تطوير القوة والمقاومة والتحمل والرشاقة في تمرين واحد، ويعتبر التدريب الدائري اقتصادياً فيما يتعلق بالوقت.



التكييف في كرة القدم "بدنياً" نختصره في النقاط التالية:

- رفع القدرات الهوائية "التحمل العام".
- الوقاية من الإصابات وتطوير القوة والمقومة.
- الوصول للذروة اللياقية (peak).
- الاحتفاظ باللياقة وتفادي التعرض للإجهاد (fatigue).

اللياقة من منظور كروي:

إن التمارين السابقة لا تعدو كونها جزءاً من التحضير والتكييف البدني في كرة القدم، فيشير الخبراء إلى أنه يجب أن نرى اللياقة من منظور كروي وليس العكس في أن نرى الكرة من منظور بدني، ولا يجب عزل التمارين البدنية عن الفنية والتكتيكية والذهنية، فيؤكد أوناي ايميري إلى أن تدريباته تنطوي دائماً على الكرة باستثناء العمل على الوقاية من الإصابات، في حين يذهب جوزيه مورينيو إلى أن **''عازف البيانو العظيم لا يجري حول آلة البيانو أو يؤدي تمارين الضغط بأصابعه، ولكن من أجل أن يكون عظيماً هو يلعب بيانو، كرة القدم ليست جرياً أو تمارين ضغط أو تمارين بدنية عموماً، إذ أن الطريقة الأفضل لتصبح لاعباً عظيماً هو أن تلعب.''** في حين يشدد ڤيرهييّن في أنه **''في كرة القدم، أهم الأمور فيما يتعلق باللياقة ليست في الأصل الجري والعضلات وأنظمة الطاقة، لياقة كرة القدم هي التواصل واتخاذ القرارات وتنفيذها، قدر الإمكان ولأطول فترة ممكنة.''** وعليه فيتم تطوير اللياقة وتكييف اللاعبين بشكل نموذجي دون الخروج عن سياق اللعبة، فيتم التدريب على حالات وأطوار اللعب، ومواصلة الأداء باتساق دون التعرض للإجهاد والاعياء.

''كل شيء متعلق بالطريقة التي نلعب بها، ليس للتدريبات البدنية مكاناً لدينا، ليس هنالك مكاناً للتدريبات التقليدية كالتحمل والقوة والسرعة، الأمر يتعلق بالسلوك والتصرف، نعمل على أسلوب اللعب، نعمل على مبادئ اللعب وعلى المبادئ الفرعية ونحاول أن نضمن أن يتكيف اللاعبون على الأفكار الشائعة للجميع كوسيلة لتأسيس اللغة السلوكية ذاتها. نعمل حصراً على حالات اللعب التي تهمني، نبني الأسبوع التدريبي بناءً على تفكيرنا في وقت الاسترجاع، والتدريبات والمباريات وفي التدرج والتناوب، نصنع عادات بغاية الاحتفاظ باللياقة والتي تنجلي في ضمان ان نلعب "بشكل جيد" باستمرار.'' جوزيه مورينيو

المباريات المصغرة (small sided games):

كانت تمارين فنية-تكتيكية في الأساس، إلا أن البعد البدني تمت دراسته فعلاً في الثمانينات وقد أوردت نتائج مهمة، المباريات المصغرة اليوم بأشكالها أضحت جزءاً أساسياً من التكييف للاعبي كرة القدم وتستخدم في تطوير القدرات الهوائية للاعبين، وقد أظهرت الدراسات أن كفاءة هذه التمارين تعادل التمارين البدنية التقليدية (بلا كرة)، وأيضاً في محاكاة حالات يواجهها اللاعبون في المباريات من الناحية التكتيكية، وبعبارةٍ أخرى المباريات المصغرة تمرين متكامل يجمع كل عناصر ومكونات اللعبة؛ بدنياً وتكتيكياً وفنياً وذهنياً.

العوامل المؤثرة في ارتفاع/انخفاض شدة اللعب فيزيولوجياً:

مساحة اللعب، مساحة اللعب الكبيرة تساهم في تطوير التحمل لدى اللاعبين، إلا أن الدراسات تختلف من ناحية الشدة فالبعض أتى بنتائج تؤكد بأن المساحة الأكبر أكثر شدة وإجهاداً (أوين ورامبانيني)، بينما أتى آخرون بما يناقض هذه النتائج وفي أن المساحات الأصغر أكثر شدة (تيسّيتوري)، وآخرون وجدوا أنه لا فروق بين هذه وتلك (كيلي ودرسْت). كما يختلف الخبراء في قياسات مساحات اللعب وفقاً لاستقصاءاتهم العلمية بالإضافة إلى عدد اللاعبين المشاركين [٥].

عدد اللاعبين، كلما قل عدد اللاعبين كلما ازدادت شدة اللعب مع الوضع بالاعتبار مساحة اللعب، ومؤكدٌ أن عدد لاعبين أقل في مساحات أكبر أمر أكثر شدة حيث يغطي اللاعبون مساحات أكبر وفقاً لما أكدته التجارب، كما تشير الدراسات أن معدل نبضات القلب يرتفع عندما يقل عدد اللاعبين عموماً وقد تصل حتى ٩٠% HRmax، فتقسيمات ١×١، ٢×٢ و٣×٣ تعتبر تقسيمات أمثل فيما يتعلق بالتحمل، أيضاً من الناحية الفيزيولوجية فهي تساهم في ارتفاع

٥ بإمكانكم العودة إلى الصفحة ٣٩، ٤٠، ٤١ من أطروحة Óscar Caro Muñoz فيما يتعلق بقياسات مساحات المباريات المصغرة.
(Análisis de los espacios de juego en el fútbol profesional y su extrapolación al diseño de las tareas de entrenamiento).

تركيز اللاكتيك في الدم والوصول للعتبة الفارقة اللاهوائية، ولذا فيجدر الانتباه للتكرار والمجموعات والاسترجاع (فترات الراحة) لتفادي ارتفاع تركيز الدم في العضلات بقيم عالية إذا كان الهدف المحدد تطوير القدرات الهوائية لدى اللاعبين (يشير كليمنتي وآخرون).

عدد اللمسات، كلما قلّت عدد اللمسات كلما ارتفعت شدة اللعب، بالرغم من أن بعض الدراسات أشارت إلى أن المسافة المقطوعة مشياً تزيد عندما تقل عدد اللمسات المتاحة، كما تقل عدد مرات العدو السريع، بيد أن المسافة الإجمالية المقطوعة ترتفع بعددٍ أقل من اللمسات، زائداً المجهود الادراكي وتباين قدرات اللاعبين على اللعب بلمسة أو اثنتين وتفاوت قدراتهم التكتيكية كما يشير (كازاميتشانا وآخرون).

استخدام الحارس يقلل أيضاً من شدة الأداء وذلك لبذل الفريق المدافع جهداً في الذود عن مناطقه. كما يساهم **اللاعب المحايد** (الجوكر) والذي يستخدم للزيادة العددية في انخفاض شدة اللعب خصوصاً لو كان بأدوارٍ هجومية.

بالإضافة إلى **منطقة اللعب** (الثلث الأول، الثاني، الأخير)، بعض **القواعد** والمهام كالضغط السريع فور خسارة الكرة، وجوانب **معنوية** أخرى كحث وتحفيز المدربين تساهم في رفع شدة اللعب.

التحقيب (periodization):

تعني كلمة التحقيب تقسيم الموسم الرياضي إلى حقب ومراحل، أو كما يشير ميلانوفيتش فالتحقيب ببساطة يعني تقسيم وتوزيع دورة طويلة إلى دورات أقصر. إن للتحقيب جذوراً قديمة وبالتحديد عند الاغريق ولكن بشكل فطري حدسي عبر الفيلسوف والطبيب جالينوس، إلا أن أول من صاغها بشكل علمي هو الفيزيولوجي السوفييتي بوريس كوتوف، ثم تم التوسع فيها وتطويرها عبر السوفييتيين ماتڤييف ولوتينوف، ولاحقاً عبر الروماني تودور بومبا وهذا الأخير يعد أقوى منظري هذه المنهجية.

التحقيب منهجية للتدريب الرياضي، وتعني التخطيط المنهجي لتصميم عملية التدريب على مدى طويل وتنطوي على تسلسل منطقي لمختلف متغيرات التدريب كالشدة والمقدار والتكرر وفترات الاسترجاع والتمارين، والغاية من هذه المنهجية هو تحقيق ثمرة التدريب وتحقيق النتيجة المرجوة في الوصول للذورة اللياقية (peak) في وقت محدد سلفاً خلال السيرورة التدريبية (هافّ)، كما يشير غريغوري هافّ إلى أن التحقيب يجب ألا يكون منصباً فقط على الأداء بل وعلى الوقاية من الإصابات.

الخطة السنوية

الدورة التدريبية الكبرى (Macrocycle):

تختلف الرياضات فيما يتعلق بالتخطيط الزمني للتدريب، ولكن تشير الدورة التدريبية الكبرى عموماً إلى موسم رياضي كامل، وتنقسم الى عدة دورات تدريبية متوسطة، ينقسم الموسم الرياضي إلى ثلاثة مراحل:

١- مرحلة الإعداد (preparatory phase): لا تقل عن شهرين وقد تمتد وتطول باختلاف الرياضة واللعبة، وتنقسم مرحلة الإعداد إلى تحضير عام وتحضير خاص.

أما **التحضير العام** فيتم التركيز فيه على بناء أساس من التكييف البدني والفني، كتأهيل لتدريبات أكثر شدة لاحقاً وأيضاً في التهيئة الملائمة للتحضير الخاص. بينما يتم التركيز في **التحضير الخاص** على التدريبات الخاصة بالرياضة المُمارسة بعد إتمام التحضير العام والحفاظ على مكاسبها لياقياً.

٢- مرحلة المنافسات (competitive phase): تهدف هذه المرحلة إلى تطوير المهارات الرياضية الخاصة، وكذلك في الحفاظ على الأداء البدني العام الذي تحقق في نهاية المرحلة التحضيرية. ويقل التكييف البدني العام في هذه الفترة وينصب التركيز على المهارات الخاصة في التكييف وعلى الإعداد التكتيكي والفني.

٣- المرحلة الانتقالية (transition phase): المرحلة الأخيرة في الموسم الرياضي وتمتد من ٢-٤ أسابيع، وتتقلص فيها الأحمال البدنية وربما نستطيع تسميتها فترة النقاهة، وهي مرحلة مهمة فيزيولوجياً حيث يستطيع الرياضي التجدد عضلياً والاسترجاع من الناحية الذهنية.

الدورة التدريبية المتوسطة (Mesocycle):

في كرة القدم تمتد الدورة المتوسطة إلى ٦ أسابيع أو ٦ دورات تدريبية صغرى، الهدف من الدورات المتوسطة في الخطة السنوية يتجلى في تحديد الأحمال التدريبية بين كل دورة وأخرى وفقاً للتسلسل الزمني.

الدورة التدريبية الصغرى (Microcycle):

تمتد الدورة الصغرى في كرة القدم من ٣-٧ أيام، أو توصف بأنها عدة حصص تدريبية، يستهدف بناء الدورة الصغرى تمارين محددة وفقاً للتسلسل الزمني للخطة الشاملة، ويحتوي الأسبوع التدريبي على التدرج والتناوب، أي في زيادة الأحمال التدريبية خلال الدورة.

جدول ٤

الدورة التدريبية الكبرى (Macrocycle)								
المرحلة	مرحلة الاعداد			مرحلة المنافسات				المرحلة الانتقالية
الدورات التدريبية المتوسطة								
الدورات التدريبية الصغرى								

مثال عام لبناء التدريبات لموسم "رياضي" (Macrocycle).

استمرت الأبحاث في التدريب الرياضي وبناء على التحقيب التقليدي الخاص بماتقييف ويسمى أيضاً "الخطي" أي تزداد فيه الأحمال البدنية بشكل خطي وتقل فيه المجموعات، فقد ظهر نوعٌ جديدٌ أيضاً في الاتحاد السوفييتي ويسمى (Block Periodization) عبر يوري ڤيرخوشانسكي، وأناتولي بوندارتشوك وڤلاديمير إسورين، يشير إسورين إلى أن النوع الجديد ينصب التركيز فيه على عدد معين من المهارات الفنية والحركية بشكل متوالي وليس في آن واحد، بينما في التقليدي يشيع تطوير مهارات عديدة في آن واحد، يشير إسورين إلى أن الأسلوب التقليدي الذي ينشد الوصول إلى الذروة (peak) لمرة واحدة مناسب أكثر للرياضات الموسمية (مثل التزلج)، بينما الأنسب للرياضات التي يطول فيها الموسم الرياضي أسلوب الكتل (block) أين يصل فيها الرياضي للذروة لأكثر من مرة، في النموذج الكتلي ينخفض استهلاك إجمالي الوقت والمسافات دون تغيير ملحوظ في إجمالي عدد التمارين، بينما على المستوى النفسي يؤمن إسورين أن التركيز على عدد أقل ومحدد من المهارات والأهداف يؤدي إلى تركيز الرياضي ذهنياً، وإبقاءه متحفزاً.

ويتم تقسيم الكتل عبر الدورة المتوسطة (mesocycle) من ٢-٦ أسابيع وليس على طول الموسم كما يجري في الأسلوب التقليدي. وتنقسم تلك الدورات المتوسطة إلى ثلاث أنواع، الأولى هي التراكم، ثانياً التحول وأخيراً الإدراك.

التراكم (accumulation):

أي استجماع الرياضي للقدرات الفنية والحركية الأساسية؛ كتطوير التحمل العام، القوة، أنماط حركة عامة.

التحول (transmutation):

يحول الرياضي إمكاناته الحركية للتأهب حسب حدثٍ معين؛ أي العمل على مهارات الرياضة الخاصة.

الإدراك (realization):

إدراك الرياضي أن جاهزيته هي استعداد للمنافسة وتحقيق النتيجة المرجوة والمخطط لها؛ أي الأسبوع التدريبي في كرة القدم في حالاتنا، حيث يكون موجهاً للمباراة القادمة.

يشير إسورين إلى أن إنشاء مدة الدورات يكون وفقاً للمتطلبات الفيزيولوجية والكيميائية الحيوية (بيوكيميائية)، وعادةً يمتد التراكم والتحول إلى أربعة أسابيع، في حين أن الإدراك يمتد إلى أسبوعين.

التحقيب التكتيكي (Periodização Tática):

لقد تحدثنا في الصفحات السابقة عن ماهية التحقيب بشكل عام وهي المدخل لمقالنا هذا، إذ ابتكر التحقيب التكتيكي محاضر برتغالي في جامعة بورتو يدعى ڤيتور فرادي، قام فرادي بتطوير هذه المنهجية في ثمانينيات القرن المنصرم مستنداً على نظريات التحقيب الرياضي. ولكن فرادي بلورها لتكون في صميم اللعبة وليست بشكلها التقليدي البدني المحض ويطلق البرتغاليون على هذا النوع بالتحقيب التقليدي (Periodização Convencional).

كرة القدم في التحقيب التكتيكي عملية معقدة وينظر لها ككل وليس كأجزاء، أي أن مكوناتها (فنياً، تكتيكياً، بدنياً، وذهنياً) تتفاعل وتتداخل وتكمل بعضها البعض ولا تختزل في الجانب البدني، ولذا فهي عملية ذات أبعاد معقدة ويتأتى على المدرب تصميم تدريباته بعناية فائقة لِلم شمل هذه الأجزاء أو بعضها لتحقيق الغاية النهائية "أسلوب اللعب"، ويشدد جوزيه أوليڤيرا أنه يجب علينا **''الإدراك أن عملية التدريب 'حقيقة معقدة، وديناميكية متعرجة لا خطية''**.

''أنا أفهم كرة القدم كظاهرة معقدة، كل أبعادها مترابطة، ولا تقتصر على أحدها، سواء أكان تحفيزياً أو بدنياً أو تكتيكياً، كل الأمور يجب أن تكون متصلة وكلها مهمة.'' يؤكد كارلوس كارڤالهال.

يعرّف مورينيو -وهو أحد رواد هذه المنهجية وهو المحاضر الرياضي/البدني السابق في جامعة بورتو- التحقيب التكتيكي على أنها منهجية **''مرتبطة بالتوزيع المنتظم للسلوك التكتيكي -الفردي والجماعي- بالإضافة للتكييف التصاعدي الضمني للاعب والفريق على المستوى الفني والبدني والمعرفي والنفسي.''** في حين يعرفها كارڤالهال على أنها **''بكلمات بسيطة، اعتدنا قول أن التدريبات البدنية مهمة جداً، بيد أن التدريبات البدنية لا تنفصل عن المنظومة "الأسلوب"، ونطلق عليها التحقيب التكتيكي لأنها تمزج الجانب**

البدني والسيكولوجي معاً، ولكن مع الأسلوب. لذا فأنت تجري ولكنك ستجري بالكرة باستمرار، دائماً بالكرة.'' في حين يشير روي فاريا إلى أنه **''اذا كان للّعبةِ احتياجاتٌ بدنية وفنية وتكتيكية ونفسية فهن نتيجة لمنظومة (أسلوب) معينة للفريق. عندما تريد اللعب بطريقة معينة، ستحظى بسلوكيات لعب معينة وقواعد لتلك السلوكيات، ولذلك سيكون من المنطقي بناء أسلوب لعب بما أن اللعب وحده يمكّننا من دمج كل احتياجات اللعبة.''**

التحقيب التكتيكي هو تكييف لاعبي كرة القدم بدنياً من منظور تكتيكي، أي في جوهر كرة القدم، وكما يشير مورينيو، كارڤالهال، وفاريا إلى أن التكتيك هو النواة المركزية للتحقيب التكتيكي، لذا فيتم تصميم التدريبات وفقاً للتسلسل المنطقي للعبة أي على حالات ومبادئ اللعب (principles) التي أشرنا لها في بداية الكتاب (شكل ١) هجوم > تحول للدفاع > دفاع > تحول للهجوم، وعلى المبادئ الفرعية (Sub-principles) وعلى فرعيات المبادئ الفرعية (Sub-sub-principles)، وعلى اتخاذ القرارات التي ترتبط بأسلوب اللعب المقرر دون إغفال مبادئ التحقيب من الناحية البدنية كالأحمال البدنية (load) وفي الشدة والتكرار والمجموعات أو المقدار (volume) والاسترجاع. فيشير جوزيه أوليڤيرا إلى أن التكييف يجب أن يكون في وظيفة مفادها نظام اللعب "أسلوب اللعب" بالإضافة إلى أن اختيار الأحمال يجب أن يكون ضليع بشكل كامل مع الأحداث والحالات المطلوبة في اللعب، كما يجب أن تكون التمارين مخصصة -أي خاصة باللعبة- قدر الإمكان.

''يجب أن تكون المطالب البدنية والنفسية في وظيفة مفادها اللعب، التمرين وسيلة ليست غاية.''

ڤيتور فرادي

"نوجه اهتمامنا اليومي للعمل على أسلوبنا، وبناء الحصص التدريبية وما يجب علينا القيام به يومياً ليس فقط ذا أهداف تكتيكية بل وذا امتياز فيما يتعلق بالمكون البدني." جوزيه مورينيو

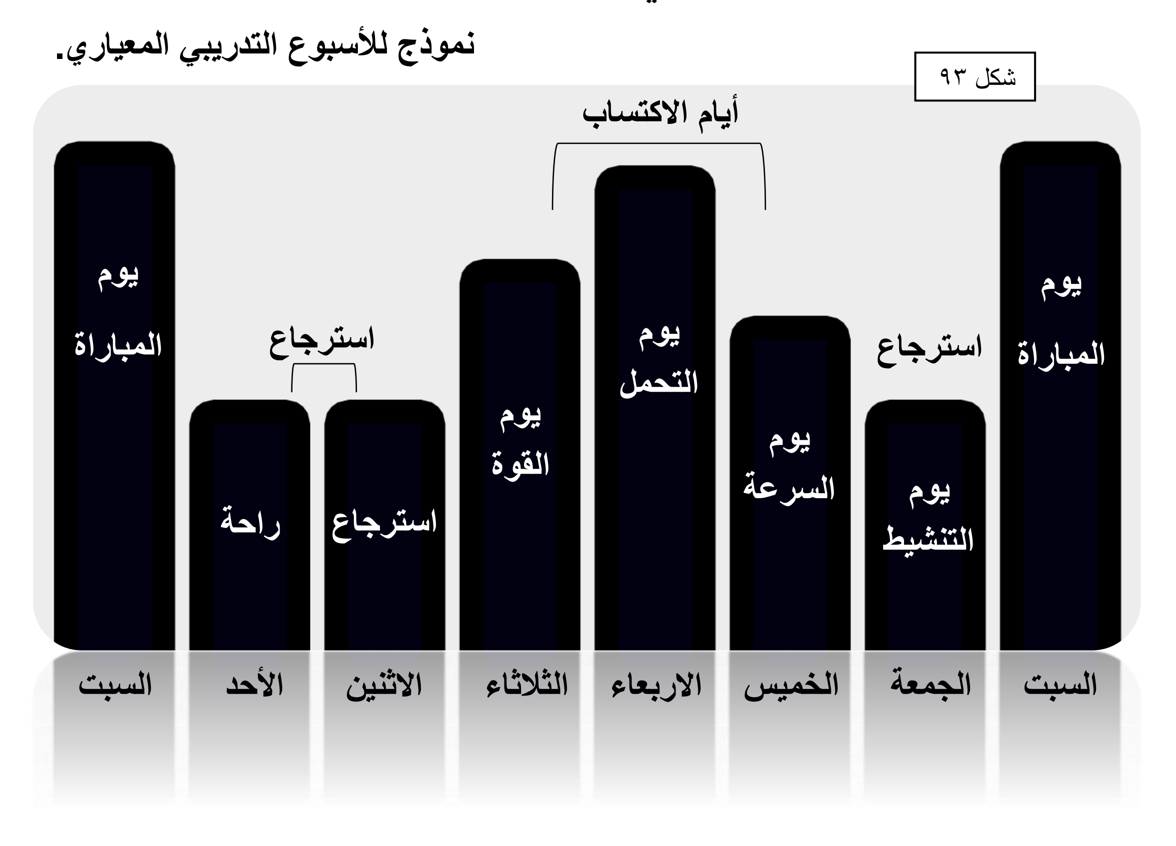
"ينصب اهتمام مبالغ فيه على تطوير الإمكانات البدنية عوضاً عن تطوير شكلٍ واعٍ للعب، عندما نعتبر أن النواحي البدنية هي الموجِّه فإننا نضع اعتباراً ومكانة لهذا البعد وهو ليس بتلك المكانة، البعد البدني بالرغم من كونه يحظى بدور مساوٍ -للأبعاد الأخرى- إلا أنه لا يجب أن يكون الموجِّه للعملية." روي فاريا

الأسبوع التدريبي (Morphocycle):

النمط الأسبوعي التدريبي، (Standard Morphocycle) في التحقيب عموماً تسمى (microcycle)، والتسمية تختلف باختلاف الغاية أين يسعى المدرب في العمل على أسلوب اللعب في التحقيب التكتيكي، فكلمة morph ذات جذور اغريقية وتعني التشكل، سواءً بدنياً أو على المستوى التكتيكي.

نموذج للأسبوع التدريبي المعياري.

شكل ٩٣



جدول ٥

الأسبوع المعياري									
اليوم		السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
البعد التكتيكي	التعقيد	مباراة	راحة	استرجاع	عدد لاعبين ومساحات متوسطة	عدد لاعبين ومساحات أكبر	عدد لاعبين ومساحات اقل	تنشيط	مباراة
	التنظيم			مبادئ فرعية	مبادئ فرعية، فرعيات المبادئ الفرعية	المبادئ، مبادئ فرعية	مبادئ فرعية	مبادئ فرعية	
البعد البدني	القوة			-	+++	+	+	+/-	
	التحمل			-	-	++	-	-	
	السرعة			-	+	-	++	+/-	
البعد النفسي	الانفعالية			-	+	++	-	+/-	
كثافة التمارين (عدد اللاعبين والمساحة)				-	-	++	+	+	
التقطع				+	++	+	+	++	
المدة				'٩٠	'٩٠	'٩٠	'٩٠	'٦٠	

ملاحظة: - تعني منخفض، + معتدل، ++ عالي، +++ عالي جداً.

في النمط الأسبوعي يتم تصميم التدريبات من مباراة إلى مباراة كما نرى في (شكل ٩٣) ويبقى هذا النمط مكرر بشكل أسبوعي وبين مباراة وأخرى باختلاف الأهداف التكتيكية والتدرج البدني في الموسم الرياضي عموماً، (الدورة الكبرى والمتوسطة).

نرى في (شكل ٩٣) انحناء يرتفع إلى منتصف الأسبوع وينخفض في نهايته وتلك مبادئ التحقيب وتُعرف بالتدرج (progression) والتناوب (alternation) تشير الأولى إلى ارتفاع شدة الحصص وانخفاضها بالتدرج حيث ترتفع شدة الأحمال وسط الأسبوع وتقل قبيل المباراة وبعد المباراة، وهكذا، أما التناوب فيعنى به أيام الاكتساب، وفيما يتعلق بالمكون الفيزيولوجي والعمل البدني وشدة التمارين وأيضاً في البعد التكتيكي وهي ثلاثة أيام في النمط العادي، البداية بالقوة ومن ثم بالتحمل وأخيراً في السرعة ويستحسن تخصيص وتغليب جانب عضلي واحد في كل يومٍ من هذه الأيام،

ذلك يساعد في عملية الاسترجاع للعضلات المستهدفة وعدم اثقال كاهلها. وفيما يتعلق بالأيام الأخرى أو أيام الاسترجاع فعادة ما يتم الاكتفاء بحصة ترفيهية بعد المباراة وتمارين ردة الفعل قبل المباراة أي في يوم التنشيط.

تلوين الأيام في (جدول ٥) أيضاً متعلق بالمهام اليومية، الأخضر يشير إلى يوم التحمل ذلك لقرب شدة التمرين لشدة المباريات، (يُلاحظ أن يوم المباراة بالأخضر الغامق) وذلك إشارة إلى اختلاف درجة اللون، وهو أيضاً ناتج للأزرق (القوة) + الأصفر (السرعة).

يصطبغ اليوم ما قبل المباراة باللون الحليبي أي ما بين يوم الراحة "أبيض"، ويوم السرعة "الأصفر"

‘‘قد تختلف الأهداف التكتيكية في كل يوم تدريبي باختلاف احتياجات الفريق، ولكن المكون البدني في أيام الأسبوع سيبقى كما هو، ولذا فيمكننا القول أنه بالنسبة للتحقيب التكتيكي فالبعد البدني يوفر إطاراً بيولوجياً حيث تكمن الاستمرارية في التدريب/الاسترجاع في كرة القدم.‘‘

خوان ديلغادو بوردوناو

اليوم التدريبي الأول بعد المباراة:

عادة يكون اليوم الثاني في الاسترجاع ويسبقه يوم استرجاع سلبي أي يوم راحة، أما من الناحية الفيزيولوجية فاليوم الأفضل للاسترجاع هو اليوم الذي يعقب المباراة فوراً وذلك لسرعة إزالة اللاكتيك من الدم، كما يساعد الاسترجاع في ارتفاع عملية جلب الأوكسجين إلى الخلايا وفي تدفق الدم. ولكن عملية الاسترجاع لها أبعاد نفسية، فكما يشير مورينيو فالأفضل العمل بعد المباراة فوراً للأسباب الفيزيولوجية المذكورة ولكن يفضل مورينيو الراحة في اليوم الذي يلي المباراة لأسباب نفسية ولتفادي الاجهاد الذهني.

"أفضل طريقة للاسترجاع فيما يتعلق بالجانب الذهني ليس له علاقة بالنظريات بل بحس المدرب في استيعاب حاجة الفريق، حالة المدرب العاطفية/النفسية تضفي استرجاع أفضل للجميع."

روي فاريا

يغلب الطابع الترفيهي على الحصة الاسترجاعية، كما نرى في الجدول السابق حيث:

- تقل شدة التمارين وتقل مدة التمارين.
- تطول فترات الاسترجاع بين كل تمرين وتمرين وبين كل مجموعة وأخرى.
- مساحات لعب أقصر، وعدد متوسط من اللاعبين (٥×٥، ٦×٦، ٤×٤+٣، ٨×٨ الخ).
- احماء مطول وتكثيف إطالات، (بعمل على التمارين الحركية التي تساعد في فك العقد العضلية).
- عدم الحرص على حث ودفع اللاعبين من قبل المدربين.



تنس كرة القدم كتمرين شائع في يوم الاسترجاع من بين تمارين ترفيهية أخرى.

*عمل مختلف للاعبين الذين لم يلعبوا المباراة.

اليوم التدريبي الثاني بعد المباراة:

في هذا اليوم يتم التركيز على التمثيل الغذائي اللاهوائي من الناحية الفيزيولوجية ولكن عبر محاكاة لأحداث اللعب التي تنطوي على **القوة الانفجارية**، كالعدو السريع، التسارع، تغيير الاتجاه السريع والقفز والتسديد والضغط والثنائيات الخ.

''اللاعبين بحاجة لمجهود مشابه لمجهود المباريات والمتعلق بالانقباض العضلي المتراكز (concentric) واللامتراكز (eccentric)، كتغيير الاتجاه، القفز، التمرير، الضغط، وتناقل الكرة من أجل أن تحظى بحالات مشابهة لتلك التي في المباراة من النواحي الفنية والتكتيكية والفيزيولوجية، أو ببساطة لتنشيط النظام العضوي بنفس الطريقة كما المباراة ولكن بتقطع وبتوقفات "راحة" كثيرة.'' جوزيه أوليڤيرا

وعليه فالنقاط التي يجب أن توضع بعين الاعتبار في هذا اليوم:

- تمارين بشدة عالية.
- تمارين قصيرة من حيث المدة.
- تطول فترات الراحة.
- مساحات لعب أقل ولكن بعدد لاعبين أقل (٢×٢، ٣×٣، ٤×٤ الخ).

اليوم التدريبي الثالث بعد المباراة:

غالباً، استرد الفريق عافيته بعد أربعة أيام من المباراة، ويتم في هذا اليوم استهداف تطوير التحمل، وهو اليوم الأكثر شدة خلال الأسبوع (قريب من طابع المباريات) ومن الناحية الذهنية أكثر تعقيداً:

- تمارين طويلة من حيث المدة.
- فترات راحة وتقطّع أقل.
- مساحات أكبر وعدد لاعبين أكبر.

اليوم التدريبي الرابع بعد المباراة:

يوم السرعة، وكما يشير أوليڤيرا أنه يجب أن توفر التمارين سرعة عالية في الفعل والقرارات والتنفيذ، من الناحية البدنية يجب أن تكون شدة التمارين أقل من اليومين السابقين واضعين بالاعتبار اقتراب المباراة القادمة، كما يقل التعقيد في هذا اليوم من الناحية الذهنية:

- تمارين قصيرة من حيث المدة.
- فترات راحة وتقطع أطول.
- خصم أقل عدداً أو خصم بضغط منخفض الشدة.



من الأمثلة المقترحة لتمارين هذا اليوم السباق على خط مستقيم.

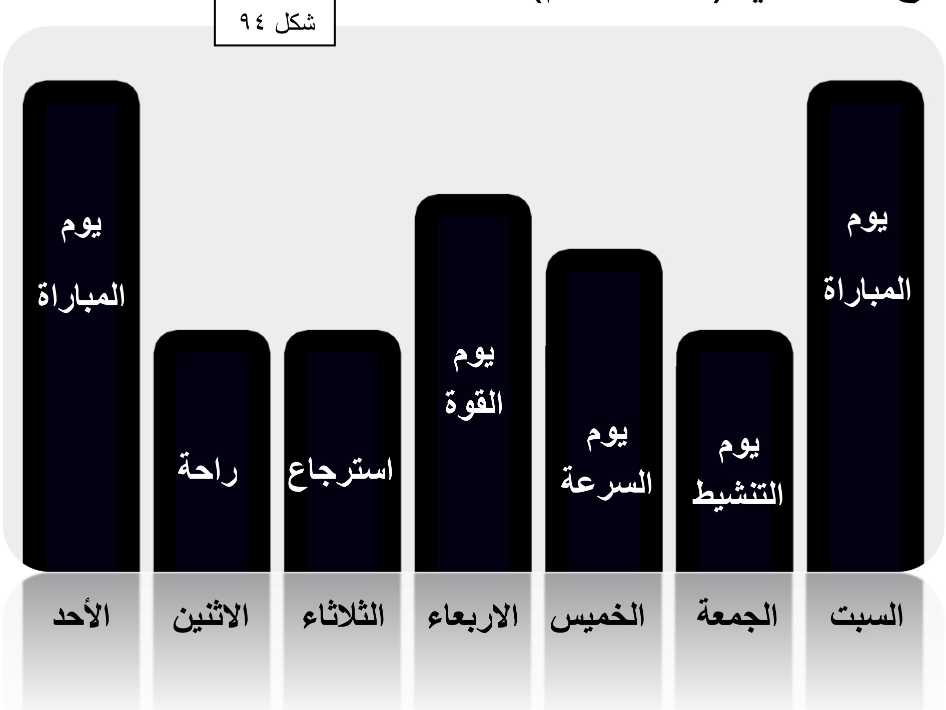
اليوم قبل المباراة:

يوم **التفعيل**، بالطبع ذا شدة منخفضة والاجهاد ينخفض كاليوم الذي يلي المباراة، كذلك من الناحية الذهنية يقل التعقيد من أجل الاستعداد جيداً للمباراة القادمة:

- تمارين قصيرة بمجموعات وتكرار أقل.
- فترات راحة أطول.

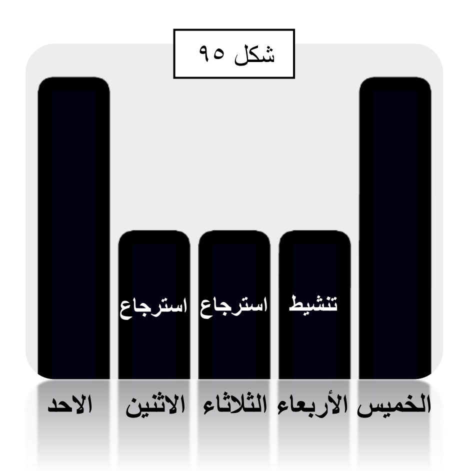
من بين التمارين المقترحة لهذا اليوم تمارين الروندو، الإنهاء، وبالطبع العمل على استراتيجيات/نهج المباراة القادمة.

الأسبوع التدريبي (خمسة أيام):



مباراتين في ستة أيام تعني التضحية بيوم التحمل لأنه الأقرب إلى نسق المباراة، فيستحسن لتفادي الاجهاد إلغاء هذا اليوم والتركيز على جانبي القوة والسرعة في أيام الاكتساب.

ماذا لو لعبنا خلال ستة أيام مباراتين؟ أي أربعة أيام كدورة تدريبية، سيلغى يوم السرعة وسيتم الاكتفاء بيوم القوة وكما يشير روي فاريا في أهمية حساسية المدرب في هكذا حالات ولأهميتها نفسياً، يؤكد لويس بيمينتا أنه بإمكان المدرب إعطاء يوم راحة إضافي أو استبدال يوم الاكتساب بيوم استرجاع.



ماذا إن لعبنا مباراتين في ظرف خمسة أو أربعة أيام أي يومين/ثلاثة كدورة تدريبية؟

تلغى أيام الاكتساب والتركيز الرئيسي على الاسترجاع واستعادة العافية.

صالة الحديد، الاختبارات البدنية، التغذية من منظور التحقيب التكتيكي:

يشير أوليڤيرا إلى أن كمال الأجسام خاص بالتدريب البدني التقليدي، في حين يؤكد فرادي أن البناء الجسدي والتقوية يجب أن تتم عبر التمارين التي تحاكي كرة القدم وليس عبر الآلات، أي في تمارين القوة والتحمل التي ذكرناها. أيضاً يدلي تودور بومبا بدلوه بهذا الصدد ويقول فيما يتعلق بكمال الأجساد "أنها تجعل الرياضي أقل سرعة"، والرياضة -كرة القدم في معرض طرحنا- تتطلب سرعة وقوة في تأدية الأعمال الانفجارية، وربما يحتاج تلك الأجهزة الرياضي النحيل للغاية، أو في إعادة تأهيل المصابين.

أما فيما يتعلق بالاختبارات اللياقية فيقول لنا فرادي أنها تكشف "الكثير" ولكنها تخفي الضرورات، يكمل بهذا الصدد ويقول بأن أداء الفريق وأسلوبه غير قابل للسيطرة واخضاع اللاعبين للاختبارات البدنية لا جدوى منه تكتيكياً ولا هو في جوهر اللعبة، بل ويعتبرها فرادي مجرد اكسسوارات وأمر ثانوي، على أي حال فالاختبارات البدنية تُجرى وتقام روتينياً بين فترة وأخرى، وكل بداية موسم أي قبل المعسكر التدريبي وبالطبع للاعبين الجدد في التعاقدات الجديدة.

التغذية أمر أساسي للرياضي عموماً ولاعب الكرة خصوصاً نظراً لاستهلاكه طاقة كبيرة عند الأداء وبذل المجهود الاعتيادي، ولاحتياجه للكربوهيدرات والسوائل قبل وبعد وأثناء الأداء الرياضي وخصوصاً عند الاسترجاع وفي تعويض فقدان الجسم للصوديوم والماء وللجليكوجين والذي يتم تعويضه عبر الكربوهيدرات، بيد أن الأنظمة الغذائية (ريجيم) ليست مشددة وصارمة لدى بعض المدربين فيشير إيتور كارانكا أنه لا يجب فرض شيء على اللاعبين وتركها جزءاً من نمط الحياة المتبع لدى كل فرد، **''اللاعبون راشدون، إذا قلت لهم لا لا لا! فأنت تعاملهم كالأطفال، لا تحتسي القهوة، لا تضع كاتشب... لدينا لي توملين هنا وقد فقد ثمانية كيلوغرامات تحت قيادتي دون أن أمنع شيء.''**

التدريب المتكامل (Entrenamiento Integrado):

التدريب المتكامل هي منهجية تدريبية رياضية يتم التخطيط لها بما يتناسب مع خصائص الرياضة المقصودة وخصوصيتها -كرة القدم في مقالنا- ومن مبادئ التحقيب الرياضي/التقليدي قام بتطوير هذه المنهجية العالم الرياضي الاسباني باكو سيرولّو، المعد البدني السابق ليوهان كرويف والمسؤول عن المنهجية التدريبية في برشلونة اليوم. المصطلح "متكامل" يشير إلى تكامل أضلاع ومكونات اللعبة الأربع، البدنية والفنية والتكتيكية والنفسية دون انفصال، وبهذا تتشابه من حيث المبدأ بالتحقيب التكتيكي، غير أن هنالك فروقاً جوهرية في الأسلوب بين المنهجيتين وسنأتي عليها لاحقاً.

''في السابق، يشيع اعتقاد خاطئ بأنه يجب أن تصبح رياضياً وبعد ذلك بإمكانك أن تلعب ما تشاء، اذا أردت ان تتدرب على المقاومة فأنت تجري في الجبال أو في البحر .. أو أياً يكن، وبعد ذلك يقومون بتكييف تلك المقاومة تبعاً لرياضتهم، والأمر ليس كذلك، هكذا تفقد وقت وطاقة لأن كل رياضة تتطلب تعاملاً خاصاً.''

''لقد دربت في رياضاتٍ أخرى ولكن كرة القدم هي التي تعطي الأولوية لمهارات اللاعب: ذكاءه، حساسيته، واستيعابه للمساحة والوقت ...'' باكو سيرولّو

''نحن نشير إلى نظرية النظم الديناميكية، بمعنى اعتبار أن الكل أكبر من مجموع الأجزاء.'' أوسكار كانو

''التدريب المتكامل يستند إلى حقيقة أن المهارات الفنية والتكتيكية والبدنية والنفسية والبصرية في الممارسة الرياضية ترتبط وتتباين بشكل وثيق.'' خوان سولي

إن عملية التدريب عملية متكاملة، ولا جدوى من الانحراف والتشديد على جانب دون الآخر، أو كما يشير أوسكار كانو بأن التدريب المتكامل نشأ من توحيد البنى المختلفة التي تشكل الفرد الذي يلعب

كرة القدم، ومن منطلق تقدير واحترام خصوصية كرة القدم وطبيعتها التكتيكية والفنية، وتطلبها والحاحها بدنياً، بالإضافة للحضور الذهني والاستعداد النفسي يصمم المدربون تدريباتهم للمّ شمل هذه المكونات وتكييف اللاعبين على الحالات التي يواجهونها في الملعب، خلق عادات وسلوكيات من خلال ملعب التدريب لإنجاز الهدف المحدد.

العمل البدني:

في بداية هذا الفصل تحدثنا عن بعض خصائص هذه المنهجية، فأشرنا إلى أنواع من التدريبات تستهدف العضلات الأساسية أو المحركة للاعب كرة القدم وتسمى تلك التمارين "الوقاية من الإصابات"، والاصابات نوعين: ناتجة عن حوادث أو إصابات عضلية، أما تمارين الوقاية فالغاية منها حماية اللاعبين من الإصابات العضلية بإذن الله، لأن إصابات الحوادث لا يمكن تفاديها إلا بعدم اللعب.

تمارين الوقاية من الإصابات تعتبر تمارين تقليدية ولكن في التدريب المتكامل يضاف إليها الكرة أي المكون الفني، فيضاف إليها مهارة التوافق كما يشير سيرولّو: **''الأثقال يجب أن تستخدم لتطوير القوة خصيصاً لكرة القدم، وليس بشكل عام... وبالكرة أفضل، لماذا؟ لأنها تضيف عنصر التوافق التي ستستخدمها لاحقاً في الملعب، إذا قمت بالقفز ثلاثة مرات بلا كرة كتمرين فلا معنى لذلك. أين تقفز وكيف ترتكز، كل شيء سيختلف عندما نضيف الكرة... ولذلك يجب أن تكون الكرة دائماً حاضرة في التحضير البدني لكرة القدم، وعليه يجب تكييف البناء العضلي لما ستفعله في المباراة، في حين أن العكس يؤدي للإصابات.''**

في التدريب المتكامل يشتهر استخدام المدربين للتدريب الدائري (Circuit training) الذي سبق لنا ذكره، كالتدريب الدائري للتحمل والقوة والسرعة، كما يضاف لها الكرة، وهي بذلك تجمع عدة أهداف

في تمرين واحد، وقاية من الإصابات، تطوير التحمل والقوة بالإضافة للمكون الفني (تمرير، إنهاء الخ) وأحياناً تكتيكي، كالعمل على حالة ١ ضد ١ أو تحول من الدفاع للهجوم وغيرها.

وظائف التمارين في التدريب المتكامل باختلاف طبيعة المهام:[٦]

١- عمل على الطبيعة النوعية: تنظيم وطبيعة الحمل ليست بمثل تلك التي يواجهها اللاعب في المباراة. ففي المرحلة الانتقالية، كمثال، يجري اللاعبون جولة جبلية بالدراجة لتطوير التحمل.
٢- عمل على الطبيعة العامة: طبيعة وتنظيم الأحمال مشابه إلى حد ما للمباراة، ولكن بلا اتخاذ قرارات (تكتيكياً)، كمثال إجراء تمرين الفارتلك بلا كرة.
٣- عمل موجّه: طبيعة وتنظيم الأحمال مشابه للمباراة، يتضمنها عنصر توافق محدد، واتخاذ قرارات غير محددة. كالتمرين الدائري.
٤- تمارين خاصة: طبيعة وتنظيم الأحمال مشابه للمباراة، اتخاذ القرارات محددة، كتمارين المركزية ٤×٤+٣.
٥- تمارين تنافسية: كالمباريات المصغرة ذات الطابع التنافسي، ٧×٧، ٨×٨ وبمهام تكتيكية خاصة ومحددة، وعمل على المبادئ والفرعيات.

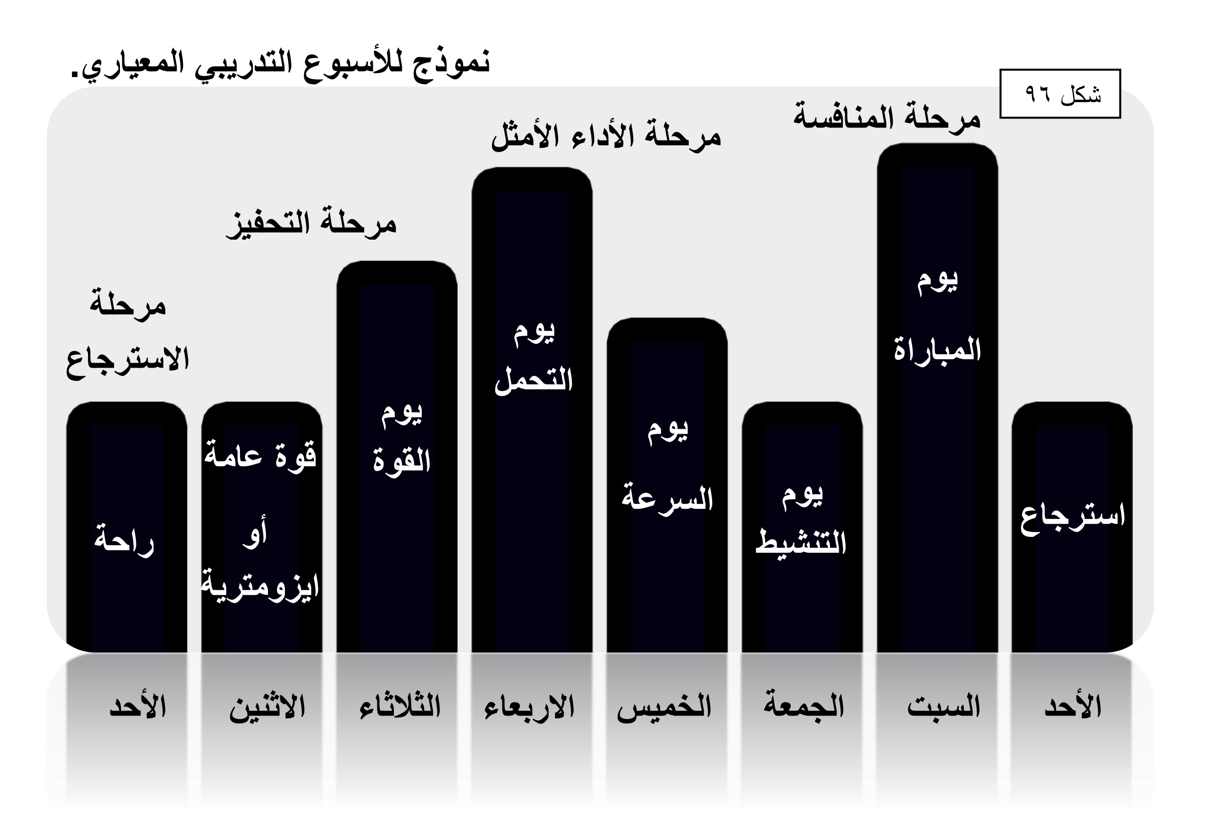
[٦] عبر ألبيرت روكا، Metodología de trabajo en un equipo profesional (FC Barcelona)

الدورة المنظمة (Microciclo Estructurado):

الدورة المنظمة يُقصد بها الأسبوع التدريبي، ويشترك التحقيب التكتيكي والتدريب المتكامل كما أشرنا بمبادئ التحقيب الرياضي، فيما يتعلق بالموسم الرياضي ومراحله (الإعدادية، والتنافسية والانتقالية) وفي تحضير الفريق بشكل أسبوعي ومن مباراة لأخرى ويشير سيرولّو بهذا الصدد:

"أعتقد أن التدريب لشهر (المعسكر الاعدادي) يستحيل أن يملأ خزانة اللاعب -كما هي النية- لموسم كامل، مستحيل. القيام بحصتين تدريبيتين أو ثلاث يومياً ليس جيداً للاعب، سينال منك التعب ولن يستفيد اللاعبون إلا في المباريات الخمس الأولى، الصواب بالنسبة لي هو التحضير للمباراة الأولى فقط وحصراً، وبعد ذلك للمباراة الثانية.. وهكذا. لا يصح عمل معسكر اعدادي لأسبوعين متتاليين في ثلاث دورات دون لمس الكرة، إن هذا مؤلم وغير مفيد."

نموذج للأسبوع التدريبي المعياري.

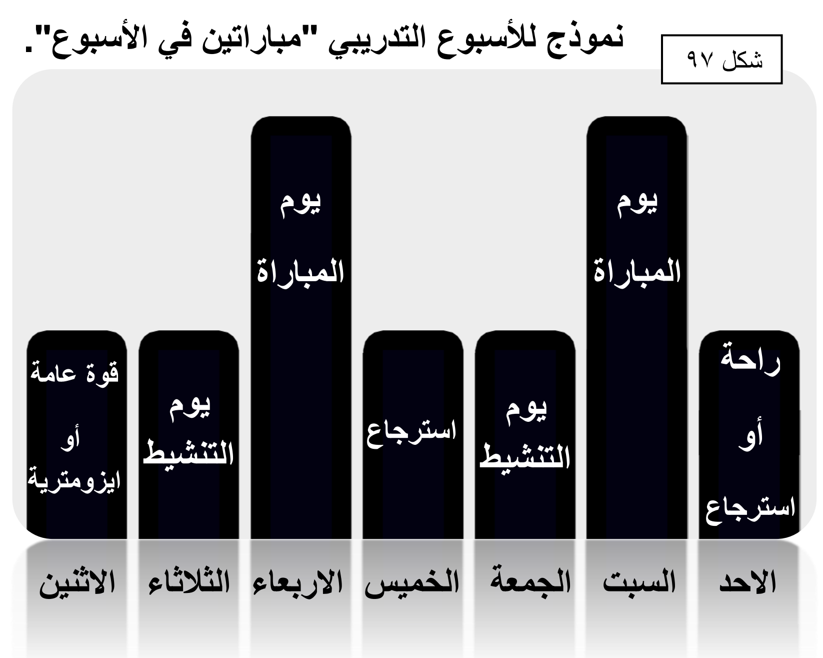


على غرار التحقيب التكتيكي، ترتفع شدة التمارين يومي الثلاثاء والاربعاء وبقية التمارين يتم التركيز فيها على الحالات التكتيكية-الفنية، في حين أن يوم الراحة لا يعقب يوم المباراة، بل تجرى الحصة الاسترجاعية -لأسباب فيزيولوجية- في اليوم الذي يلي المباراة لسرعة إزالة اللاكتيك من الدم، وجرى ذكر أسباب ذلك فيما سبق، غير أنه يبقى خياراً بيد المدرب. وينقسم الأسبوع التدريبي في التدريب المتكامل إلى ٤ مراحل:

١- مرحلة الاسترجاع من المباراة السابقة: يوم التدريب الاسترجاعي ويوم الراحة.
٢- مرحلة التحفيز: أين يرتفع المجموع (volume) ولكن بشدة معتدلة، يومي الثلاثاء والاربعاء بافتراض أن المباراة السابقة لعبت يوم السبت.
٣- مرحلة الأداء الأمثل: يوما الخميس والجمعة، والهدف هو الحفاظ على عملية التعويض المثالي، في هذين اليومين يقل المقدار أو الحجم ولكن ترتفع الشدة، أيضاً على المستوى التكتيكي يرتفع مستوى التعقيد.
٤- المرحلة التنافسية: يوم المباراة، ويسبق يوم المباراة يوم التنشيط.

نموذج للأسبوع التدريبي "مباراتين في الأسبوع".

شكل ٩٧



دورة (أسبوع) تدريبية لبرشلونة موسم ٢٠٠٧-٠٨ في المرحلة التنافسية (خلال الموسم):

الاثنين: حصة استرجاعية | | المدة ٤٥'

- البداية بالإحماء
- عمل عام "تحمل": جري متواصل + تغيير نسق ٢ × ٥'، عمل على الحركية (movilidad articular) واطالات ثابتة وديناميكية
- عمل موجّه "تحمل": تنس كرة القدم ١٢'

الثلاثاء: - - راحة - -

الأربعاء: مرحلة التحفيز | | ٩٠'

- احماء (warm up)
- عمل عام "قوة": ٢٠' في صالة الحديد + تمارين وقاية
- عمل موجّه "تحمل": تمرين مقاومة دائري، قوة سرعة (fuerza rápida) ٢× ١٥'
- تمارين خاصة: ٤×٤+٣ (Juego de Posicion) لعب مركزي
- تبريد (cool down) إطالات

الخميس: مرحلة التحفيز | | ٨٥'

- احماء بالكرة.
- عمل موجّه "تحمل": تمرين فارتلك بالكرة ٢ × ٨'
- عمل خاص: استحواذ (احتفاظ بالكرة) ٨×٨ في ٣ × ٥'
- تمرين تنافسي: مباراة مصغرة ٥×٥ في ٦ × ٣'
- إطالات

الجمعة: مرحلة الأداء الأمثل | | ٧٥'

- احماء بالكرة
- عمل موجّه "قوة/سرعة": لعبة فنية ثنائية ٢ × ١٠'
- عمل خاص: مرحلة التقدم بتفوق عددي ٧ ضد ٤ مدافعين في ٢ × ٨'
- عمل تنافسي: مباراة مصغرة في ٣ × ٨'
- إطالات

السبت: مرحلة الأداء الأمثل | | ٦٠'

- احماء بدون/مع الكرة
- عمل موجّه "قوة/سرعة": ٢ × ٦ مرات سرعة وتسارع
- عمل خاص: استحواذ ٨×٨ + الحراس، ٣ × ٣'
- عمل خاص: ألعاب مركبة منظمة في الثلث الأخير مع الإنهاء، ١٢'
- عمل تنافسي: مباراة تكتيكية ٢ × ٥'
- إطالات

مقارنة بين التحقيب التكتيكي والتدريب المتكامل:



’’هناك التدريبات التقليدية "التحليلية"، وهنالك التدريب المتكامل، تلك التي بالكرة، ولكن همها الأساسي ليس مختلفاً عن التقليدية، وهنالك طريقتي وبإمكانكم تسميتها بالتحقيب التكتيكي، ولا علاقة لها بالطريقتين السابقتين، بالرغم من أن الكثيرين يعتقدون ذلك.. الفارق الوحيد بين الأسلوب التقليدي والتدريب المتكامل أن الأسلوب الأخير ينخدع فيه اللاعبون بإعطائهم الكرة، ولكن النتائج مطابقة تماماً للطريقة التقليدية [...] لو لم يواجه لاعباً التحقيب التكتيكي وعمل طوال حياته بالطريقة التقليدية لن يحس بالحاجة لما يجهله، سيعطونه ذلك التدريب المتكامل وسيحبها، لا أحد يفتقد لما يجهل.‘‘ جوزيه مورينيو منتقداً التدريب المتكامل ومعتبراً إياه أسلوباً تقليدياً أضيفت اليه الكرة ليس إلا، يتميز التحقيب التكتيكي بأن التدريبات تعتمد بشكل طاغي على المباريات المصغرة وعلى التمارين في مساحات قصيرة وعلى العمل على حالات تكتيكية، وهذا الأمر مطبّق في النموذج المتكامل ولكن الإسبان يميلون إلى فصل عمل الوقاية من الإصابات والتقوية بينما يميل البرتغاليون إلى إعتبار القوة جزءاً من أفعال اللاعب خلال "اللعِب" يشير أيضاً الهولندي ڤيرهيين، فمثلاً تمارين السرعة يمكن أن تطبق بالهجمات المرتدة، حالات ١ ضد ١ يمكن أن تطور القوة عند اللاعبين، القفز في الهوائيات أو التسديد الخ.

باكو سيرولّو

خصائص التحقيب التكتيكي:

- التحقيب التكتيكي قائم على جوهر كرة القدم "التكتيك".
- مكونات اللعبة غير منفصلة.
- بناء وتشييد أسلوب اللعب.
- العمل في التدريبات منصب على المبادئ والمبادئ الفرعية، والحالات التكتيكية وعليها تقدر وتنظم الأحمال البدنية. كما لا يخلو من بعض العمل على الوقاية من الإصابات: القوة.
- ساعات التدريب ليست طويلة ولكنها عالية الشدة (النوع على الكم).

خصائص التدريب المتكامل:

- الأولوية للجانب التكتيكي-الفني.
- مكونات اللعبة غير منفصلة.
- عمل بدني منصب على التقوية والوقاية من الإصابات، واستهداف العضلات الناهضة (المحركة الرئيسية)، الـقـوة.
- تمارين عالية الشدة.

أساليب أخرى:

في إيطاليا -وفي أوربا عموماً- يتبع المدربون مبادئ التحقيب الرياضي بيد أن أكثر المدربين يملكون أسلوباً متطوراً مشابهاً للتدريب المتكامل ربما أبرزهم كارلو أنتشيلوتي، ماوريتسيو سارّي وماركو جامباولو، فينتشينزو مونتيلا وغيرهم، وهناك أنطونيو كونتي الذي يساعده معد بدني إسباني يدعى خوليو توس ويعمل بأسلوب التدريب المتكامل، في حين يتبع أيتور كارانكا أسلوب التحقيب التكتيكي، أيضاً هنالك من ينتهج منهجاً مشابهاً لمنهجية مورينيو وفرادي في هولندا ولعل أبرزهم الهولندي ڤيرهييّن، ويوجد من يؤمن بها هنا وهناك ولا يمكن حصرهم.

في ختام هذا القسم يجدر الإشارة إلى أن النظريات ليست حقيقة نهائية، ولا جدوى من زعم امتلاكها، وكلٌ يرى بأن طريقته هي الأفضل، ولا شك أن البرتغاليون قد اتخذوا خطوة للأمام، خطوة متقدمة في تدريب كرة القدم لا تنكفئ إلى الطرق المختصرة ولم تسلّم إلى تقديم الجانب البدني، بل انتهجت منهجية ديالكتيكية جدلية، وبتفسير معقول للتوصل لطريقة أكثر معقولية عن نظيراتها، وذلك

ينطبق على التدريب المتكامل ولو بطريقة أكثر معقولية من الطرق التي عاف عليها الزمن، ولا زال يوجد من يؤمن بالأساليب الرجعية في التدريب الرياضي بالرغم من كون بعضهم متخصصين في الرياضة (sport science)، كزدينيك زيمان أو يورغن كلوب الذي يشير إلى أن **''التدريب بالكرة بشكل محض، خرافة، لا شيء أكثر تقوية للجري سوى الجري''**. أو عندما يشير توني بوليس إلى أن فرقه أضعف من بقية الفرق ولذلك فهم سيقيمون ماراثونات لمجاراة خصومهم، أو الأساليب البدنية المنتشرة في فرنسا وغير ذلك ولعل ما يشيع في التدريب بلا شك هي الطرق التقليدية التي لا تتسق مع متطلبات اللعبة الحقيقية وخصوصيتها.

''كمية من الوهم الجشع والطمع المشع، هو ما أوقع اللاعبين في تشويشٍ صرف، إعطاء أهمية أكبر للشدة، أو للتحمل تسعين دقيقة متواصلة، وانتظار الكيلومترات المقطوعة دوناً عن اتخاذ القرار المناسب، أو الفوز بالثنائيات، والبحث عن اللعب بطريقةٍ منظمةٍ في كرة القدم. إذا كانت العناصر التي تقوم بتقييم أداء اللاعب، تسمى جهاز قياس معدل ضربات القلب، أو مقياس اللاكتيك، أو جهاز السير، فلا يبدو غريباً أن كرة القدم تحتضر.''

أوسكار كانو

الإجهاد (fatigue):

فيزيولوجياً يعزى الإجهاد إلى ظهور نقطة النهاية الأيضية (metabolic endpoint)، حيث تنضب تركيزات الجليكوجين في العضلات (ميوسن وآخرون)، وبتعريف آخر هي حالة القدرات الوظيفية للنظام العضوي بعد مجهود نفسي/بدني قوي، أيضاً بشكل أبسط هي عدم القدرة على انتاج الطاقة (القوة) ما يؤدي إلى انخفاض الأداء وهو نوعين، إجهاد عضلي/سطحي (Peripheral Fatigue) وإجهاد ذهني "في الجهاز العصبي" (Central Fatigue). طبيعيٌ أن يصاب اللاعبون بالإجهاد، ولكن عملية الاسترجاع السريع تتم عبر التكييف والتدريب بحيث لا يصبح الإجهاد عائقاً أمام الأداء. تشير الدراسات إلى هبوط نوعي في الأداء في نهاية المباراة، حيث يشير رايلي إلى أن المسافة المقطوعة تقل في الشوط الثاني بحوالي ٥% مقارنة بالشوط الأول، أيضاً يشير الخبراء إلى أن اللاعبين يصابون بالإجهاد في أواخر الموسم الرياضي. في حين أن الإجهاد الذهني هو نتيجةً للإجهاد البدني، عندها تنتقل إشارات المخ إلى العضلات ببطء كما يشير ڤيرهيين، مما يؤثر على الأداء فنياً وتكتيكياً وفي اتخاذ القرارات وارتكاب الهفوات والأخطاء، وعلى ذلك فالاسترجاع بين المباريات وبين التمارين أمرٌ بالغ الأهمية.

''الإجهاد المتراكم، هو تدريب مفرط وحصص تدريبية كثيرة، واسترجاع قصير ما بين التمارين لاستعادة النشاط'' راي ڤيرهيين إن الإجهاد قد يلحق باللاعب بسبب التدريب المفرط، أو ما يسمى بمتلازمة التدريب المفرط (overtraining syndrome) أي تجاوز الرياضي لحدود قدرته بدنياً وقلة وقت الراحة أو الاسترجاع ما بين الحصص والتمارين، وضرر ذلك أكبر حتى من قلة التدريب، كما يؤكد رايلي بأن التطور السريع جداً في التدريبات سيكون نتاجه التدريب المفرط، وهذه الحالة ينخفض فيها الأداء بدلاً من أن يستمر في التحسن، وبالتالي تحدث إصابات.

الجانب الذهني والنفسي في كرة القدم

تشير الدراسات الحديثة إلى أن الإجهاد الذهني قد يؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء البدني وإلى انحدار مستوى اتخاذ القرارات تكتيكياً، وتنفيذها فنياً، إذ أن أسباب هبوط الأداء ليست فيزيولوجية وحسب بل ونابع أحياناً من المخ وكذلك من المتطلبات الادراكية. فيشير أندرو كوتس إلى أن كرة القدم رياضة متطلبة ذهنياً، وتنضوي على ضغط عصبي هائل **''في الواقع لاعبي كرة القدم يجب أن يكونوا متيقظين لفترات طويلة قبل وخلال المباراة، بالإضافة للالتزام تكتيكياً واستراتيجياً، وفي التأقلم باستمرار مع التغيير من قِبل الخصم أو الزملاء.''** إن لاعب كرة القدم بحاجة لمعالجة العديد من المعلومات خلال وقت وجيز للتكيف مع أطوار اللعب، ولربط عناصر اللعب التي ذكرناها مراراً كالكرة والزميل والخصم وكذلك المساحة والزمان، تلك عوامل ضغط شديدة على اللاعب فيما يتعلق بدقة اتخاذ القرارات وتنفيذها سواءً بالكرة أو بدونها، وفي حال كان اللاعب غير مستعداً لذلك فالنتيجة هي الاجهاد الذهني.

يشير سامويلي ماركورا إلى أن الإجهاد الذهني قد ينجم أيضاً عن قلة النوم أو عن بعض النشاطات الذهنية كالألعاب الالكترونية أو عبر اجراء المقابلات أو الانخراط في وسائل التواصل الاجتماعي، كما أن طول الموسم الرياضي لكرة القدم أحد أسباب الاجهاد الذهني نظراً لكثرة الترحال وربما لقلة أيام الراحة والاسترجاع.

في إحدى تجارب ماركورا لاختبار تأثير النشاط الذهني قبل ممارسة الرياضة، قسم مجموعة من الأفراد إلى مجموعتين تقوم إحدى المجموعتين بمشاهدة فيلم وثائقي بينما يقوم الآخرون بلَعِب لعبة الكترونية، بعد ذلك قامت المجموعتان بممارسة رياضة هوائية "ركوب الدراجة"، وقد كانت النتائج أن من قاموا بممارسة نشاط ذهني -أي من لعبوا لعبة الكترونية- قد توقفوا عن الأداء قبل المجموعة الأخرى والتي لم تقم بنشاط ذهني. وغيرها من

الاختبارات الأخرى لماركورا وآخرون، هنالك سبب آخر للإجهاد ألا وهو **تصور الجهد** (perception of effort) وتعني الإحساس الواعي لمدى صعوبة وطول النشاط البدني الذي سيُبذل، بشكل مبسط هو اعتقاد الرياضي بصعوبة النشاط الذي سيبذله بالرغم من قدرته بدنياً، وذلك طبقاً لماركورا قد يجعل الرياضي يتوقف فعلاً ولكن لأسباب ذهنية وليست بدنية وفيزيولوجية.

مهارات لتجنب الاجهاد الذهني كـ:

- تجنب النشاطات الذهنية، كالألعاب الالكترونية، بالإضافة للنوم الكافي كما يقترح ماركورا.
- بعض المهارات النفسية، كالدفع والحث الذاتي (self-talk)، التخيل ووضع أهداف.
- الاسترخاء (relaxation)، ورياضات اليوغا (yoga) والتأمل (meditation) تساعد في الاسترخاء والتخلص من الاجهاد الذهني.
- الابتعاد عن السلبية.
- بعض الأغذية التي تحتوي على الكافيين تساعد في تقليص "تصور الجهد".
- اختبارات قياس الحالة الذهنية، مثل اختبار تقييم المجهود المتصَوّر Ratings of Perceived Exertion أو اختصاراً (RPE) وهو اختبار فيزيولوجي نفسي (سيكوفيزيولوجي) يؤديه الرياضيّون أثناء النشاط لمراقبة شدة التمارين وتقييم الأحمال البدنية، بالإضافة لقياس شعور الرياضي أثناء النشاط وأيضاً في قياس ما إذا كان الرياضي بحاجة للراحة ولصفاء الذهن.

هنالك أيضاً التحفيز الكهربائي المباشر للدماغ أو التحفيز عبر الجمجمة Transcranial direct current stimulation

واختصاراً (tDCS) والذي يستهدف عدة مناطق في القشرة المخية، وبالتحديد القشرة الحركية (motor cortex) لتحفيز الخلايا العصبية في المخ، كما يستخدم أيضاً في تحسين -حسب الأبحاث- القدرة على التفكير الإبداعي.

بالإضافة إلى الاختبارات النظرية في الحاسوب أو الاختبارات الورقية لقياس حل المشكلات والنباهة، الترتيب (تسلسلياً) وغيرها.

- أخيراً، التدريبات الذهنية (brain training).

التدريب الذهني وعلم الأعصاب (Neuroscience):

تطوير وتنمية المهارات الادراكية أمر أساسي في الكرة الحديثة، ذلك يساعد اللاعب في القدرة على إيجاد حلول للمشكلات، التنبؤ، وتفسير الأمور واتخاذ القرارات بشكلٍ أمثل وغيرها من العمليات العقلية الأخرى في وقت وجيز خلال المباراة.

التدريب الذهني أو العقلي، أيضاً تسمى تمارين التحمل الذهنية (Brain endurance training)، تساعد هذه التمارين في تغلب الرياضيين على الإجهاد الذهني، وتحسين قدرتهم على المقاومة والاستمرار في العطاء، أحد تلك التمارين تمرين طوّره ماركورا وهو وضع رياضيي التحمل في مهمة ذهنية (نشاط على الحاسوب) أثناء قيامه بنشاط رياضي لتطوير القوة الذهنية.

ومن ناحية أخرى هنالك تمارين مختلفة ومتنوعة لتطوير المهارات المعرفية وتحسين سرعة ردة الفعل والتفكير السريع، سواءً أصمِّمت خصيصاً للعبة وللمهارات الإدراكية كسرعة رد الفعل، قراءة اللعب، المسح السريع للمحيط المكاني للاعب أو كشف الملعب، أو تمارين مصممة بشكل عام لتطوير قدرات اللاعبين في التفكير السريع وإيجاد الحلول بما يتماشى مع متطلبات اللعبة. إن أهم التمارين التي

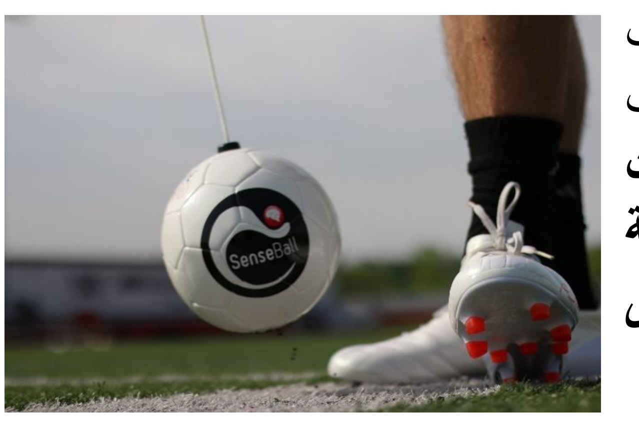
تنمي تلك المهارات هي المباريات المصغرة والمباريات المركزية وغيرها من المباريات في المساحات الضيقة، والتي تضع اللاعب في وضعية مماثلة لما يواجهه في المباراة وبمساحة مضغوطة بحيث يضطر اللاعب لاتخاذ القرارات بسرعة، وسرعة التفكير والتفاعل.

''أعتقد أن الجميع بدأ يدرك بأن كرة القدم على المستوى العالي لم تعد تعتمد على القدرات البدنية/الرياضية، غير أن قدرة العقل وإمكانياته لها تأثير هائل، الحركة واتخاذ القرارات بسرعة لن تتم إلا عبر العمليات الحدسية للعقل'' ميشيل براينينكس

براينينكس بلجيكي الجنسية ويعمل حالياً لدى أكاديمية أسباير في قطر ويُعد أحد رواد التمارين العقلية وقد طور عدداً من التمارين التي تطور هذا الجانب خصوصاً في القطاعات والفئات السنية، إلا أن التطوير والعمل لا يقف عند سنٍ محدد، والتعلم عملية غير منقطعة.

أطلق براينينكس على منهجيته اسم CogiTraining، وأبرز التمارين التي ابتكرها تمرين SenseBall، وهي كرة بحبل هدفها تطوير اللاعب فنياً (تكنيك)، كاللعب بكلتا القدمين وسرعة التصرف والسيطرة على الكرة بإيقاع سريع وفي التوافق وحركة الجسد.

يستعين عديد الأندية البلجيكية اليوم بهذه الأداة، بالإضافة إلى أندية أوربية أخرى لعل أبرزها ميلان الإيطالي في قطاع الشباب. يقول براينكس في إحدى المقابلات أن هذه الأداة طوِّرَت **''لمعالجة عدد من المشكلات التي تتعلق بالتنمية الصحية للمهارات، والمصادقة على عمل الدماغ.''**



يكمل صاحب الـ٦٧ عاماً **''بالـ SenseBall نسعى في التأثير على عدد من العمليات العقلية التي بدورها تأثر على الوظائف المعرفية،**

هنالك مبدأُ واحد يجب أن يكون متوافراً دائماً: الايقاع، لا تأدِّ التمارين بلا إيقاع.''

من بين التمارين الذهنية، تمرين الـ Footbonaut الشهير، وقد طوره الألماني كريستيان غوتلر، وهو عبارة عن صندوق بمساحة ١٤ متراً، وبثمانية آلات تقذف بالكرة للمتدرب، وبدوره يبحث اللاعب من بين الصفائح الـ ٧٢ عن الصفيحة التي تومض باللون الأخضر، وعلاوة على كونه تمرين فني كتطوير اللمسة الأولى والسيطرة على الكرة، فهو تمرين بأحمال ذهنية كالتركيز والوعي المكاني وسرعة اتخاذ القرار.

تمارين أخرى في سرعة التفكير ورد الفعل:



تمرين (o x) أو tic tac toe.



تمرين توافق (مهام ثنائية) كرة قدم وكرة تنس.

التهيئة النفسية وعقلية الفريق:

إن الجانب النفسي مهمٌ في كرة القدم، إلا أننا نرى مغالاة ومبالغة في التعاطي معها، فشحذ همم اللاعبين ودفعهم معنوياً لن يعوض نقص السببية؛ أي في الأخذ بالأسباب. فالخِطابات الرنانة قبل المباريات أو مخاطبة قلوب اللاعبين وعواطفهم، وموسيقي روكي بالبوا ليست إلا أموراً ثانوية، لها تأثير لحظي وقد يكون لها آثاراً عكسية.

ففي المستويات المتقدمة، يشير أنتشيلوتي إلى أن اللاعبين لديهم الحوافز وعوامل الدفع، سواءً مادياً أو لوجستياً، وعلى مستوى الحث والتحفيز يذهب ديل نيري إلى أن الفريق سيكون متحفزاً تلقائياً من خلال الأداء. إلاّ أن الضغط قد يكون عاملاً مقلقاً إلى حدٍ ما، وكذلك في حالة الفريق الذهنية، في ثباتها أو اهتزازها جراء أحداث المباريات، فيميل كرويف أحياناً إلى إطلاق النكات أو حتى محاولة تخفيف الضغط على اللاعبين في الأجواء المضطربة، ككلمته بين شوطي مباراة برشلونة وكايزرسلاوترن عندما قال للاعبين ''**ما هذا البرد اللعين.**'' أو حتى في تراخي اللاعبين قبل المباراة وفي ذلك مقال لأنطونيو كونتي الذي أقلقه تراخي ومزاح اللاعبين قبل مباراة تشيلسي وأرسنال في موسمه الأول ''**أرى بأنكم مستمتعون، ولكن هناك في الخارج من يريد أن يراكم تخوضون حرباً لتسعين دقيقة، هم هناك من أجلنا وأنتم مسترخون ...**'' في حين يوافقه مورينيو الذي يشير بأهمية احتفاظ اللاعبين على درجة معينة من الحرارة قبل اللقاء.

إن عقلية المدرب تنعكس على لاعبيه من خلال التدريبات ليس فقط عبر أسلوبه، بل وعبر التواصل، والعلاقة والتواصل بين المدرب ولاعبيه في غاية الأهمية كونه القائد الأعلى في هذه المنظومة حتى لو حظي بقادة في غرفة الملابس قد يخففوا هذا العبء في ترسيخ اتحاد وتماسك الفريق. فيشير يوليان ناغلزمان إلى أن التواصل يشكل ٧٠% من عمل المدرب[٧]، فمهما كانت قدرات المدرب إلا أنه بحاجة

[٧] إطلاق النسبة من ناغلزمان مجازي هنا.

لإقناع لاعبيه، لا اتخاذ نهج سلطوي مُنفّر، فالتعامل مع اللاعبين سينعكس حتماً على الأداء والظهور، ويشدّد خوانما ليّو بأنه يجب معاملة اللاعبين كبشر من الاثنين الى السبت، وكلاعبي كرة يوم الأحد، وبإمكاننا استذكار مشاكل ڤان خال مع بعضٍ من لاعبيه كريڤالدو أو البرازيلي الآخر جيوڤاني والذي وصفه بالإرهابي وغير ذلك. وبالمقابل مواطنه الهولندي كرويف يعطي درساً في التعامل مع اللاعبين، وفي التعامل بشكل مختلف وخاص مع كل لاعب لاختلافهم طبائعهم فيعِد روماريو بتركه يذهب إلى كرنفال ريو دي جانيرو إذا تمكن من تسجيل هدفين في المباراة اللاحقة، هذا ما تم فعلاً وأعطى كرويف -بناءً على وعده- روماريو إجازة ليومين أكثر من بقية اللاعبين.

مجدداً، إن عقلية المدرب تنعكس على لاعبيه، فيقنع المدرب لاعبيه بتبني أسلوبه وبالتالي ستنعكس على عقليتهم، فلاعبو غوارديولا ستنغرس فيهم روح المبادرة، والعكس بالمثل لدى لاعبي سيميوني، ويشير زيمان بهذا الصدد أنه لا يدرب لاعبيه على الدفاع بشكلٍ مكثفٍ خوفاً من تسرب العقلية الدفاعية لدى لاعبيه - بالرغم من أن زيمان قد يدرب خط الدفاع وتطبيق الضغط العالي أكثر من بعض المدربين الدفاعيين-.

ومن بين المفاهيم الخاطئة، مفهوم عقلية الانتصار والتي تطلق - بسذاجة وسطحية- على الفرق التي تفوز، وباعتبار تفاوت الفِرق وتمايزها فالفريق القوي الفائز باستمرار يملك عقلية الفوز والفريق الصغير الذي لا يملك إمكانيات الفوز لا يمتلكها وهذا هراء بلا معنى، إن عقلية الانتصار يمتلكها الفريق الذي لا يخسر ولا يفوز إلا بنهاية اللقاء وبصافرة الحكم، فذلك الفريق الذي لا ينهار عند استقبال الأهداف والذي لا يتسرب لدى لاعبيه الثقة المفرطة بالفوز عند التسجيل والتقدم.

البيداغوجيا "التعليم":

''لدينا الكثير من المدربين في كرة القدم، لكن لم يعد هناك معلمين. نستتشِفّ ذلك عبر اللعب.'' كرويف

إن التعليم عملية سيكولوجية نفسية قائمة على علم النفس التربوي والتي تدرس سلوكيات الانسان في عملية التعليم والتعلم. سنلقي الضوء على ما يهمنا في عملية التعلم -بالرغم من كونها وثيقة العرى فيما بينها- إلا أن عملية التعليم في نظرياتها ومنهجياتها متشعبة وفي تطور مستمر تتقدم بها الأمم وتسمو بها البشرية.

البيداغوجيا (pedagogy) وتعني علم التربية وهي كلمة إغريقية الأصل، يمكن أن نعرفها على أنها الطريقة والممارسة في التعليم، خاصةً في المواضيع الأكاديمية أو المفاهيم النظرية[٨].

إن التعليم أقوى سمة في المدرب، وهي مهارة أساسية لمن يبحث عن أسلوبٍ معين وطريقة لعبٍ محددة، فكما يشير كرويف هنالك الكثير من المدربين ولكن ندرة من المعلمين، ففي أدبيات التدريب في إيطاليا ينقسم المدربون إلى معلم (كساكّي) ومنظم (ككابيلو).

إن أولئك المدربين المعلمين آثروا التعليم وتقديم كرة القدم كنوع من الفن وتطوير اللاعبين على الماديات والنتائج، إن أول وأهم مهام المدرب هي التعليم وتوعية اللاعبين إلى أن كرة القدم لعبة جماعية، والفرد جزء منها. لا نشير بالتعليم هنا إلى تعليم الأساسيات، فتعلم كرة القدم فطري محض لدى الأطفال خصوصاً إذا ما امتلك قدرات عصبية عضلية، وهي المُحدد لكفاءة اللاعب، إن المقصود بالتعليم هنا يراد به معنى أكثر عمقاً، إلى توسيع مدارك اللاعبين تكتيكياً وإلى تطوير المهارات الادراكية؛ في الرؤية، في قراءة اللعب، في حسن التصرف وجودة وسرعة اتخاذ القرارات وغير ذلك.

---

[٨] قاموس أوكسفورد.

التعليم المباشر (ديداكتيك) والتعليم الضمني (ديالكتيك):

الديداكتيك (didactic) كلمة اغريقية أيضاً ويُعنى بالديداكتيك النظرية والتطبيق للتعليم والتعلم، تُعرف أيضاً بأنها تصميم محدد سلفاً لعملية التعلم، وبتعريف آخر هو تعليم مباشر وتعليم تلقيني لمادة أو مهارةٍ معينة أو أي أمر عملي/فني آخر. وبذلك فإن الديداكتيك تعني التعليم المباشر (explicit learning) ويعرّف التعليم المباشر على أنه تعليم أو شرح مُتعمّد وبوعي من المتعلم لإتقان مادة/مهارة أو لحل مشكلة ما.

يقابل التعليم المباشر التعليم الضمني (emplicit learning)، حيث يتعلم الانسان بشكل ذاتي وفطري، ويمكننا تعريف التعليم الضمني على أنه اكتساب المهارات والمعلومات من العقل اللاواعي؛ كتعلم الطفل لعب كرة القدم في الشوارع. كما لا يقدم المعلمُ للمتعلمِ المعلومةَ بشكلٍ مباشر بل يهيئ للمتعلم الظروف لاكتساب المهارات، وحل المشاكل بطريقة استكشافية أو ما يسمى في نظريات التعليم (discovery learning). كان العظيم سقراط من رواد هذه الطريقة وتسمى بالديالكتيكية أو الجدلية، حيث يتعلم المتعلمون عبر الحوار والأخذ والعطاء وطرح أسئلة متجددة كتغذية راجعة (feedback).

مدربو كرة القدم ما بين هذه وتلك:

تتعرض الطرق المباشرة لانتقادات واسعة من منطلق السلطوية على اللاعبين والتحكم بقراراتهم وعدم ترك مجال لحدسيتهم وإعمال عقولهم، إذ يرتكز أصحاب الطرق الضمنية على مقولة كونفوشيوس ''**أخبرني وسأنسى، أرني لعلّي أتذكر، أشركني وسأفهم**''، ولكن بنظرة موضوعية سنعي أن كلا النوعين - خصوصاً كرة القدم أو ما يشابهها - يُطبق فيهما هذه المقولة، ولكن في التدريب والتوجيه المباشر قد نقع في خطر الحفظ لا الفهم ولكنها مجديةً في الفرق

المتوسطة والضعيفة، في حين لا شك بنجاعة التعليم الضمني للفئات السنية.

وإذا كان المنطلق الآخر هو أن كرة القدم ظاهرة معقدة، فإن من أهم أدوار المدرب - بالإضافة لتطوير اللاعبين - تذليل تلك العقبات والتعقيدات، فيؤمن مدربو الطرق الضمنية بتطبيق حالات اللعب الواقعية والحقيقية، وتتمثل هذه الحالات في المباريات المصغرة وما شاكلها، أين تُوفَّر الظروف للاعب في تحقيق هذه الغاية وكما يشتهر لديهم فاللعبة نفسها هي المعلم الأول، وعدم المبالغة في العمل على الهيكل ولا على التكرار كما يشيع في التعليم المباشر.

بينما يميل البعض من المدربين إلى استخدام طرق مباشرة في تقليل تعقيد اللعبة، وإضفاء قدر كبير من التنظيم والحد من الغموض والريبة واقتراح حلول على اللاعبين بدلاً من الاعتماد فقط على امكاناتهم، ذلك لأن اللاعبين تتفاوت قدراتهم في الادراك، ويتفاوت الاستيعاب لديهم فهناك من يفسر ويمتلك عقلاً نقدياً وهناك من يعتاز إلى شرحٍ مباشر ولا شك أن الاستعاضة بمزيج ما بين النظريتين مفيد للرياضات الجماعية لتوحيد طريقة التفكير وهذه وجهة نظرهم.

إن الفرد في الأسلوب الضمني الغير مباشر يتطور كفرد ويتفاعل مع المجموعة وفيه يختار القرار الأنسب وفق الحالة المعطاة وبلا قيود معينة، ولكن يتسم المدربون هنا بوضع نقاط مرجعية وإرشادات عامة، ولا شك بعدم خلوّها من التوجيهات المباشرة شفهياً وأيضاً في سن بعض الأسس والمبادئ التي ستضمن التنظيم والبعد عن العشوائية كتحديد الخطة وتوزيع اللاعبين مكانياً والتنظيم البنيوي عموماً.

بينما يختلف ساكّي بتطوير الفرد كفرد وهو أحد مطبقي الأسلوب المباشر جزئياً -فلا يوجد مدرب يطبق أسلوب مباشر محض ذلك لخصوصية اللعبة ولأن الرياضة عموماً علم تطبيقي مُمَارس وليست

نظرية، بل تُستخدم النظرية لتطوير اللعبة- فيوضح ساكّي ''**لا تصنع المواهب فريقاً، بل المدرب من يبني الفريق ويجعله قوياً وأفضل.**''

''**يعتقد الكثيرون أن الكرة عبارة عن لاعبين يعبرون عن أنفسهم.. ولكن ليست هذه هي القضية، أو بالأحرى ليس الأمر كذلك بحد ذاته، يتعين على اللاعب التعبير عن نفسه ضمن المعايير التي وضعها المدرب.**''

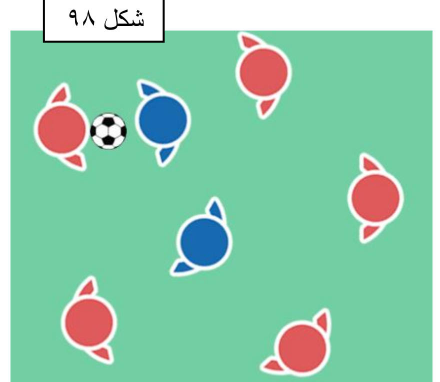
ولكن في الأسلوب التحليلي (analytical) -كما يسمى أيضاً- يتجه المدربون إلى تعليمات محددة وتفاصيل دقيقة على اللاعبين الالتزام بها، ويتطور اللاعبون فيها عبر المجموعة، أي أن الفرد جزء من الكل، وليس فرداً مستقلاً خارج السرب، فيلتزم اللاعب بقرارات محددة مقترحة سلفاً عبر المدرب كالمراقبة اللصيقة لخصم محدد، أو على النقيض من ذلك الالتزام بالمنطقة وعدم الاندفاع تجاه الخصم بالنسبة للمدافعين. غالباً من يمتلك أسلوباً عميقاً يطبق أسلوباً لا يخلو من المباشرة ففوق تطويره للاعبين فإنه أيضاً يطور مدرباً في كل لاعبٍ لديه والشواهد كثيرة، في حين نرى أن اللاعبين يتثقفون تكتيكياً ويتّضح ذلك من خلال تصاريح اللاعبين وتعبيرهم عما يجدوه مع مدربيهم. تبقى أيضاً هذه الطريقة غير محبذة لبعض اللاعبين فنتذكر مشاكل زلاتان إيبراهيموڤيتش مع غوارديولا ولا يختلف الوضع أيضاً بالنسبة لتييري أونري والذي اعترف بصواب غوارديولا لاحقاً حيث كان المدرب الكتلوني يطلب من أونري البقاء بعيداً في طرف الملعب وانتظار الكرة عوض الذهاب إليها، والخلاصة في ذلك أن مدربي الأساليب والمدربون أصحاب الإيدولوجيا يميلون إلى أسلوب مباشر، كساكّي وسارّي وغوارديولا وبييلسا وڤان خال وغيرهم، في حين يتّبع الهولنديّون والبلجيكيون أو الألمان كتوخيل وناغلزمان وشميدت وغيرهم والبرتغاليون كمورينيو وغيره بأسلوب ضمني (نستشفّ ذلك أيضاً من منهجية التحقيب التكتيكي).

التدريبات في التعليم الضمني:

في التدريبات الضمنية يستهدف المدرب الحالات المرغوب بها ولكن دون تدخل مباشر في قرارات اللاعبين، أي أن يوضَع اللاعب في التمرين وفق الظروف المطلوبة والتي بدورها توحد سلوك اللاعبين في الحالة المعطاة، ويستكشف اللاعب بنفسه القرار المناسب والوضعية الجسدية المثالية، فمثلاً في الحالة الدفاعية يتعيّن على المدافع تقدير ما إذا كان عليه ملاحقة المهاجم أو البقاء في مكانه، فهو هنا مخير لا يتم تقييده بقرار محدد، ويتم ذلك في تدريب الفرد كفرد وفقاً لإمكانياته كما ذكرنا آنفاً.

تمارين المساحات المصغرة: تستهدف هذه التمارين تطوير سرعة اتخاذ القرارات، وسرعة رد الفعل بالإضافة للفوائد التي ذكرناها سابقاً والتي من شأنها تطوير اللياقة، والتطور على المستوى الذهني والتي تتسق مع مقالنا هذا. وبالطبع من الناحية التكتيكية كالاستحواذ والدفاع والتحول من الدفاع للهجوم والعكس، والوعي المكاني وتمييز المساحات علاوةً على ذلك. إن تمارين المساحات المصغرة تعتبر تمارين واقعية وتتجسد فيها جميع مكونات اللعبة التكتيكية، البدنية، الفنية، والذهنية، كما تنمي أيضاً روح التنافس والجماعية أو كما يشير كرويف كل شيء موجود عدا التسديد.

شكل ٩٨



تمارين الروندو (Rondo): مصطلح إسباني ويمكن ترجمته بتمرين الدائرة وهو تمرين شائع، يعود لمبتدعه الإسباني لاوريانو رويز والذي كان يعمل في أكاديمية برشلونة في السبعينات ويستخدم غالباً كتمرين للإحماء، ولكن لهذا التمرين فوائد جلية كسرعة القرارات والتفكير، أيضاً من الناحية الفنية في دقة التمرير واللمسة الأولى والسيطرة (كنترول) على الكرة. يسعى الفريق الحائز على الكرة -وبزيادة عددية دوماً- في

إبقاء الكرة قدر المستطاع بعيداً عن متناول اللاعب/اللاعبان المتواجدان وسط الدائرة والاحتفاظ بها غالباً في حدود لمسةٍ واحدة، وفي حال خسر أحد اللاعبين الكرة يدخل داخل الدائرة كمدافع، وتستخدم أشكال متعددة في تمرين الروندو ولكن أشهرها ٣×١، ٤×١، ٥×٢، ٦×٢.. الخ أو حتى ٨×٣ بالإضافة إلى متغيرات أخرى كتقسيم التمرين إلى عدة مناطق أو تطبيق أنظمة مختلفة.

مباريات مركزية (positional games):

''بالنسبة لبيب ولمدرسة برشلونة فقد أصبحت عادة، ولكن في البداية ظن الألمان أنه تمرينٌ من أجل الاستحواذ على الكرة، هراء! إنه أسلوب مركزي، أن تعرف كيف تتمركز عند الاستحواذ، أين توجد المساحات، وأن تعرف من أين تضغط عندما لا تمتلكها. إنه تمرين تكتيكي عظيم وبمكون بدني، حيث قاس لورينزو بويناڤينتورا -المعد البدني لغوارديولا- نبضات القلب وأظهرت درجة عالية، إنه تمرين متكامل بحيث يعتقد بيب أنه يعطي سرعة وإحساساً باللعبة، بعد شهر أو شهرين جعلهم يعون أنه ليس فقط تداولاً للكرة بل لِلعبها.'' دومينيك تورينت (مساعد بيب السابق).

قد أوردنا مقالاً كاملاً في الأسلوب المركزي وتعتبر هذه التمارين الركيزة الأساسية لتطبيق هذا الأسلوب، التمارين يجب أن تحتوي على عنصر محوري أو أكثر من عنصر لتطبيق أسس المركزية كالانتشار والتفوق العددي والمركزي، والعمق والعرض وهي بذلك تختلف عن تمارين الروندو نوعاً ما، تتعدد أشكال هذا التمرين ولكن يبقى الهدف ثابتاً، تمركز، وضعية جسد (توجيه الجسد)، توفير خيار تمرير، البحث عن اللاعب الحر والرجل الثالث، ومن أشكالها الأكثر استخداماً خصوصاً لدى بيب غوارديولا

شكل ٩٩

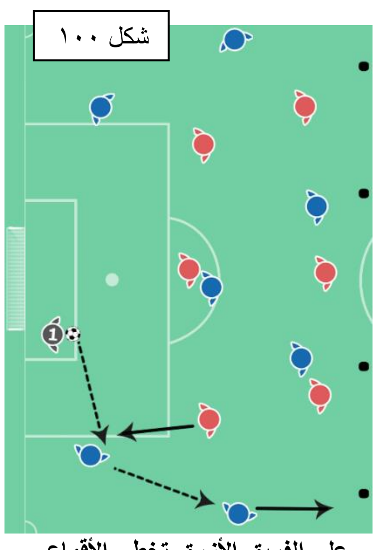
٤×٤+٣، ٥×٥+٢، ٧×٧+٣، ٤×٢+١، ٦×٣ (بلاعب محوري) وغيرها، هنا أيضاً يستطيع المدرب تطبيق متغيرات مختلفة من ناحية القواعد كتطبيق شكل سداسي الزوايا لاستثارة سلوكيات مرغوب بها كقطع خطوط التمرير أو كسر خطوط الخصم بتمريرات اختراقية، تمرين لتغيير اللعب بمنطقتين وغير ذلك كثير.

تمارين الاستحواذ:

غالباً تطبق هذه التمارين بعدد متكافئ كـ ٧×٧ أو ٨×٨ أو ٩×٩، والهدف هو الاحتفاظ بالكرة بين أعضاء الفريق والحصول على نقطة عند الوصول إلى عدد معين من التمريرات.

المباريات المصغرة:

تبدأ المباريات المصغرة من ١×١ إلى ١١×١١، تحتوي هذه التمارين في كثير من الأحيان على مرامي، وأحياناً بحراس بلا مرمى، أو منطقة نهاية كبديل عن الهدف، أو عدة مرامي صغيرة إذ تعزز هذه القيود والتصاميم تنوع طرق التفكير واتخاذ القرارات. فمثلاً يمكن الاستفادة من تمارين ١ ضد ١ بتطوير المدافع في هذه الحالة وكذلك بالنسبة للمهاجم، ٢×٢ في تطوير المساندة بين الثنائي، أو في وضع المدافع في حالة نقص عددي أمام مهاجمَيْن والعكس.



على الفريق الأزرق تخطي الأقماع.
مقتبس من بيب غوارديولا.

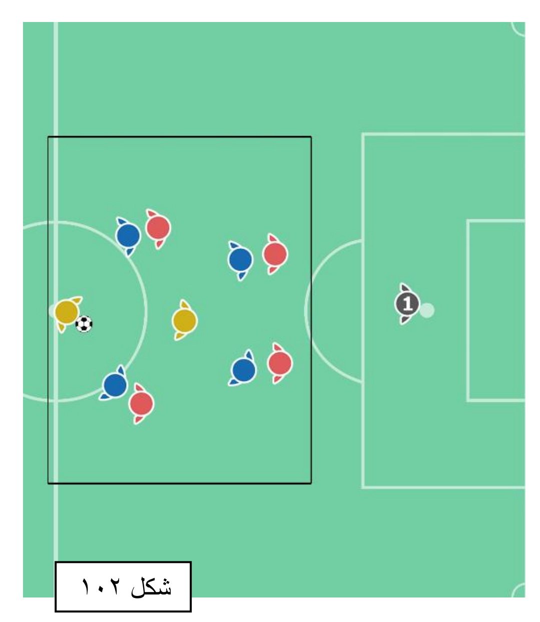
أيضاً يمكن استخدام المباريات المصغرة لتعويد اللاعبين على سلوك معين كبناء اللعب من الخلف ضد الضغط العالي (شكل ١٠٠)، أو مباراة ضد خصم متكتل دفاعياً والبحث عن حلول لفك دفاعات الخصم، أو في تطبيق الضغط المضاد حال خسارة الكرة وتسمى هذه النوعية من المباريات المصغرة بالمباريات الثيمية من كلمة (theme).

مثال لتمرين مرحلة الخلق والإنهاء في (شكل ١٠١) كما نرى المساحة مقسمة إلى ثلاثة مناطق، كل منطقة يجب أن تحتوي على لاعبين على أقل تقدير، الفريق الأزرق بعدد ستة لاعبين داخليين (في العمق) واثنان خارجيان بإمكانها التقدم ذهاباً وإيابا وعدم الالتزام بأي منطقة، يقوم اللاعبون المهاجمون بتبادل المراكز لإضفاء استمرارية للعب، أي بإمكان ممرر الكرة أخذ مكان المهاجم والانطلاق نحو الهدف وهكذا، وهذا هدف التمرين الرئيسي وهو خلق المساحات وتبادل المراكز. بينما يسعى الفريق المدافع وهم ستة لاعبين، أي بنقص عددي، قطع الكرة ولعب مرتدة تجاه المرميان الصغيران بما أقصاه خمسة تمريرات.

شكل ١٠١

من تمارين باولو فونسيكا.

يمكن أن تصطبغ التمارين الضمنية بصبغة مباشرة مع كثرة أنظمة التمرين، أو تقييد اللاعبين بطلبات محددة لتطوير سلوكيات محددة كالالتزام المكاني، مثل تمرين اللعب المركزي المخصص، كما في (شكل ١٠٢) ٤×٤+٢ حيث نرى تركيز هذا التمرين على الهجوم من العمق بخطة الماسة (١-٢-١-٢) بمشاركة لاعبان محايدان أحدهما محور والآخر صانع ألعاب يساندان المهاجمَيْن ولاعبي الوسط، والأوامر والأهداف واضحة كالعمل على الخطة، تطوير الهجوم من العمق، ومرحلة التقدم ومرحلة الإنهاء.



شكل ١٠٢

التدريبات في التعليم المباشر:

’’قيادة الفريق موازنةٌ ما بين وضع معايير وترك كثيرٍ من الحرية، من المهم بالنسبة لي إقناع اللاعبين، ولكن أحياناً علينا أن نفرض‘‘

خوليان ڤيلاسكو

’’لدينا أسلوب واضح وكنا تنافسيين بالرغم من كوننا فريق متواضع. نحاول أن نكون فريقاً منظماً ومنضبطاً ... نحاول ألا نترك مجالاً كبيراً للارتجال، ونريد من الجميع الغناء من نفس الورقة.‘‘

راول كانيدا

قد بيّنّا معنى التعليم المباشر بشكلٍ عام، ونقصد بالتدريب المباشر أن يعطي المدرب قرار معين على اللاعب التقيد به، وإذا كنا قد أوردنا مثلاً على التدريب الضمني مفاده أن المدافع يقدّر ما إذا كان عليه مراقبة خصمه المباشر أو الثبات بمنطقته ضمن حالة معينة، ولكن في التدريب المباشر يتقيد اللاعب بقرار موحّد، فمثلاً في دفاع المنطقة يلتزم اللاعب الثبات بمركزه حتى تدخل الكرة منطقه ثم بإمكانه التدخل، بينما في نظام الرجل لرجل دائماً يراقب المدافع خصمه المباشر، ويكون متيقظاً له وعليه يكون التدريب ديداكتيكي، والتدريب على حالات تحليلية. تتميز التدريبات المباشرة بـ:

الأتمتة (automisation): ونقصد بـ "أتمتة" أي تطبيق اللاعبين لتحركات أو قوالب لعب أو ألعاب مركبة بشكل أوتوماتيكي تلقائي.

التكرار: التكرار هو الطريق لأتمتة اللعب، حيث يركز المدربون على إعادة تنفيذ الحالات المرغوب بها مراراً وتكراراً، التكرار وفقاً لماسيمو موتاريلي يقلص نسبة الأخطاء إلى ٣٠%.[٩]

المحتوى المرئي: يستعين بعض المدربين في إيصال معلومة أو مهمة يرومون إتقانها بمحتوى مرئي، كلقطات الفيديو، أو عبر

---

[٩] لا يوجد مصدر لذلك حتى صدور هذا الكتاب.

ملاحظة تصرفات وسلوك الآخرين، ذلك ما تم إثباته علمياً من قِبل جاكومو ريدزولاتي باكتشافه لخلايا دماغية خاصة تسمى العصبونات المرآتية عبر القردة، فعند مشاهدة عمل أو حركةٍ يبدأ الدماغ بمحاكاة تلك الأفعال، وتقليدها فعلاً، ولذلك سميت بـ "المرآتية"، كما تم ملاحظة هذه الظاهرة لدى الإنسان في القشرة الحركية.

''أستخدم مقاطع الفيديو لشرح أفكاري، وبدونها ستكون التدريبات مرهقة.'' بيب غوارديولا

يعمل المدربون الذين يفضلون أسلوباً مباشراً بطريقة أوركسترالية، أي أنهم يتحكمون بكل كبيرة وصغيرة ضمن الدائرة التي يستطيعون السيطرة عليها، فلا يمكن التنبؤ بخيارات وقرارات اللاعبين عندما يمتلكون الكرة، ولذا فهي بلا شك متروكة لهم، غير أن اللاتنبؤية في كرة تستدعي العمل على أساس متنبأ به والبعد عن الغموض، يشير إيدين هازارد إلى الفرق بين عمل مورينيو وكونتي، **''كونتي يعمل كثيراً تكتيكياً، معه نعرف ما علينا فعله بالضبط''** يوضح هازارد **''بينما مورينيو يضع نظاماً وبعد ذلك نحن كلاعبين نعرف ما علينا فعله، والأتمتة أيضاً تختلف''**. والفارق بين المدربين يكمن في أن اللاعبين على وعيٍ بما يفعلون ولذلك نجد تصريحات مماثلة لتصريح هازارد مع كونتي أو غوارديولا أو سارّي وبوكيتّينو وغيرهم.

والمدرب هنا يشبه المايسترو في الفرقة الموسيقية، فالعازفون ملتزمون بالنوتة، وتوزيع صولوهات العزف المنفرد محدد مسبقاً وبالتالي فالعمل الجمالي الذي يخرج للناس قد سبقه عمل كبير وبروفات مكثفة لضمان ظهور العمل الفني بالشكل الأمثل وبلا أخطاء قدر المستطاع. فاللاعب المتواضع أو المتوسط سيذوب ضمن المجموعة والمنظومة ويتطور بتطورها والأمثلة عديدة.

أمثلة على التدريب المباشر:

ذكرنا أن نوعية التمارين هنا بطلب واضح ومباشر، كمدافع يوضح المدرب الوضعية الجسدية المناسبة (وقد مررنا بالوضعيات الجسدية فيما سبق)، يوضح المدرب التحركات التي يجب على المهاجم القيام بها أو الجناح أو المحور، وتدريب خط الدفاع على نظام محدد أو تدريب الفريق على ألعاب هجومية مركبة وغير ذلك. وبالطبع يتم المباشرة بالعمل عليها تطبيقياً وليس شفهياً، كما يشير مورينيو فقد ولّى زمن المدرب الذي يوضح ويشرح عبر اللوح التكتيكي.

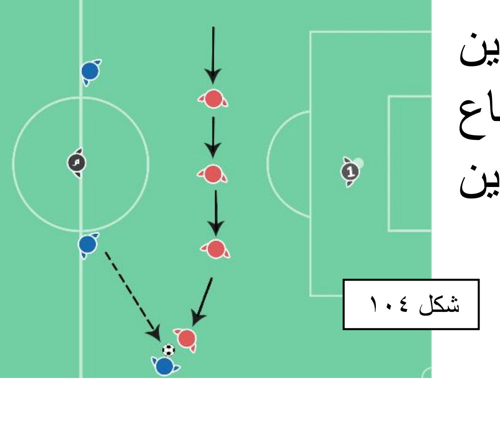
تمارين بلا خصم:



تمرين ١١×٠ لتطوير الخطة؛ ٤-٣-٣ كمثال.

يشيع استخدام التمارين بلا خصم كتمارين ديداكتيكية، حيث يعمل المدرب على الهيكل والأساس وعلى التحركات الأساسية، سواء للفريق ككل كما في الشكل الأخير أو لجزء أو أحد خطوط الفريق، من الممكن أحياناً استخدام خصم غير فعال أو بحركة خفيفة الشدة.

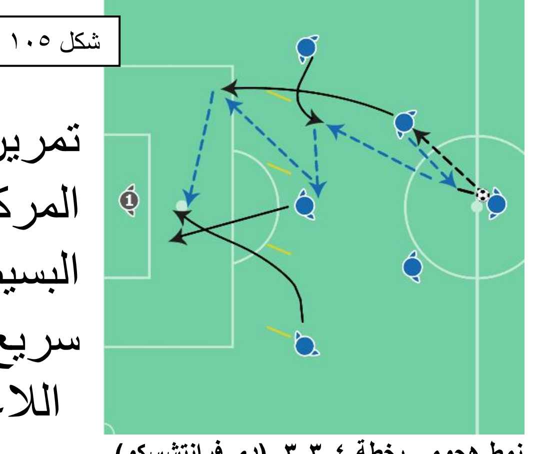
من التمارين أيضاً تمرين رباعي خط الدفاع بنظام المنطقة، وهذا التمرين يركز على الحركة العرضية لخط الدفاع وفقاً لمكان الكرة، وفي هذا التمرين يتحرك اللاعبون ككتلة لا فراداً.



شكل ١٠٤

تمرين على لعبة مركبة، والألعاب المركبة معقدة، فالشيء المركب عكس البسيط المجرد، تمركز وتحرك، تناقل سريع للكرة وبالطبع مقرونة بمعرفة اللاعبين لأماكن بعضهم البعض.

شكل ١٠٥



نمط هجومى بخطة ٤-٣-٣. (دي فرانتشسكو)

الأمثلة في التمارين الضمنية أو التمارين المباشرة كثيرة غير أننا أبرزنا أمثلة قد توضح مغزى الفكرتين، كل مدرب يستخدم مزيج ما بين النوعين، خصوصاً المدربين الذي يحبذون إيصال الأفكار بصيغةٍ مباشرة، بينما لا يميل المدربون الذي يتخذون التدريبات الضمنية أساس عملهم تكثيف التمارين الهيكلية أو التحركات أو الأنظمة الدفاعية أو صناعة ألعاب مركبة، بل فقط يكتفون بالشكل الرئيسي أي الخطة بالإضافة لخصائص اللاعبين وعلى ذلك يؤسسون أسلوب اللعب، ويسعون من خلال التمارين على المساحات المصغرة في تطوير السلوكيات المرغوب بها وعلى اللاعبين الباقي.

في انتقاء التمارين:

التمارين/التدريبات وسيلة وليست غاية، فيؤكد رونالد كومان بأن كرويف كان ’’**حدسياً، عندما يحضر للتدريبات صباحاً فلم يكن قد حضر شيئاً، لم يكن يمتلك خطة ما، بل تأتي هكذا.**‘‘ ولذا فلا جدوى من التفنن أو البحث عن الجماليات في تصميم التمارين، ولا في النسخ واللصق وتقليد الآخرين، ولكن في السعي بأن ينصب التمرين المتّخذ في صناعة وتصميم أسلوب اللعب وفي تطور اللاعبين. فيشير ساكي بهذا الصدد ’’**لم يرغب بيرلوسكوني بأن يشاهد المدربون الآخرون تدريباتنا في ميلانيلو، فقلت له: سيدي الرئيس، لا توجد مشكلة أبداً، بإمكانهم مشاهدة التمارين كيفما شاءوا، ولكن إذا افتقدوا المفتاح فلن يستطيعوا فتح الباب.**‘‘ إذاً فاستخدام التمارين بلا وعي وبدون معرفة عميقة لواقع اللعبة لن يؤتي أكله سواءً أكانت تمارين غوارديولا أو أي مدرب آخر فيتوجب على المدرب تصميم المدرب وفق أسلوبه وعبر محاكاة حالات اللعب الحقيقية وما طرحناه في هذا المقال، وننهي أيضاً بكلمة لمورينيو يقول فيها أنه ليس عليك البحث عن تمرين لمورينيو أو تمرين لغوارديولا، ولا حتى عبر الكتب بل يجب أن تصنع تمارينك بنفسك.

خاتمة

لقد حاولت في هذا الكتاب سبر أغوار هذه اللعبة والخوض في غمار تفاصليها قدر المستطاع، إن هذا الكتاب لم يأتِ بجديد بل كان شرحاً لمفاهيم ونظريات كرة القدم ولصيرورتها مذ لُعبت أول مباراة كرة قدم وبقوانينها الأولى وصولاً للمستحدثة. لا يملك أحد في هذه اللعبة براءات اختراع، فالكل أضاف لها وطور لما سبق، بالرغم من حتمية التطور المستمر للعبة وفي كافة الميادين ومجالات الحياة.

حاولت في هذا الكتاب سن تعاريف شاملة جامعة، كما أن الهدف هو إضفاء خصوصية للغة كرة قدم في لغتنا العربية وترجمة بعض المصطلحات وتعريب أخريات. بدأنا الكتاب بالمصطلحات العامة ومحاولة تبيان الكلمات الأساسية كالتكتيك والاستراتيجية وغيرهما، ومن ثَمَّ عرجنا على التكتيكات الجماعية والفردية، مروراً بالحلول الهجومية والأنظمة الدفاعية وفي التحولات، ثم بخصائص اللاعبين والخطط والكرات الثابتة، وأنهينا القسم الأول من الكتاب بأسلوب المركزية. في القسم الثاني بدأنا بالتحليل، ثم بطرق التدريب، بدنياً وذهنياً وأخيراً بالجانب البيداغوجي والتعليمي. وقد عرضنا الأسلوب ونقيضه بموضوعية دون تحيز، فانتقدنا ببسط الإيجابيات قبل السلبيات، وفي المزايا قبل المثالب.

حاولت توفير أجوبة قدر المستطاع وآمل أنه قد تمكّن هذا الكتاب الصغير حجماً وقدراً من افتعال أسئلة جديدة لديك عزيزي القارئ، فاستجلاب المعلومات والوصول إليها لهو من بسيط الأمور في وقتنا الحاضر في ظل ثورة الانترنت، ففهم الكرة ينبع من صميم اللعبة لا عبر التنظير والكتب، كما يقول خوانما ليّو إن أفضل كتاب لكرة القدم هو قواعدها...

ختاماً إن أصبت فمن الله وإن أخطأت فمني والله أعلم.

حُرِّرَ في ٢ أغسطس ٢٠١٨، كتابةً وتعديلاً وتنقيحاً ونشراً عبر الكاتب.

”كرة القدم تبدو أقل روعة، لنتجنب الجلافة، ولننسجم مع الآخر. هذا الصندوق الفاشستي النتائجي نموذجي للأشخاص الذين يقسمون العالم إلى مهيمن وراضخ، غني وفقير، بيض وسود، فائزون وخاسرون.“

خورخي ڤالدانو

المراجع

عدد من المعاجم.

عدد من أطروحات ووثائق مكتبة الاتحاد الإيطالي لكرة القدم
Federazione Italiana Giuoco Calcio (FIGC).

Martí Perarnau, Pep Guardiola: The Evolution.

Oscar Cano, EL JUEGO DE POSICIÓN DEL F. C. BARCELONA. Concepto y entrenamiento.

يوسف لازم كماش، التغذية والنشاط الرياضي.

Jens Bangsbo, et al, TRAINING AND TESTING THE ELITE ATHLETE

Thomas Reilly, he Science of Training – Soccer

Alberto Olianas, PREPARAZIONE ATLETICA NEL CALCIO: PROFESSIONISTA E DILETTANTE

Vladimir Issurin, Block Periodization: Breakthrough in Sport Training

CARL J. CASPERSEN, KENNETH E. POWELL, GREGORY M. CHRISTENSON, Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research.

Dragan Milanović and Colleague, TRAINING THEORY

Filipe M. Clemente et al. Developing Aerobic and Anaerobic Fitness Using Small-Sided Soccer Games: Methodological Proposals.

David Casamichana et al, Effect of Number of Touches and Exercise Duration on the Kinematic Profile and Heart Rate Response During Small-Sided Games in Soccer.

Fernando Naclero et al. Applied periodization: a methodological approach.

Pedro Oliveira Santos, O Planeamento e a Periodização do Treino em Futebol Um estudo realizado em clubes da Superliga.

Jose Guilherme Oliveira, TACTICAL PERIODIZATION Theory & Fundamentals.

Luís Berkemeier Pimenta, From Complexity Paradigm to Morphocycle: A Study-Map.

Juan Luis Delgado-Bordonau and Alberto Mendez-Villanueva, Tactical Periodization: a new soccer training approach.

Paco Seirulo: ''La preparación física no existe''.

Albert Roca, El proceso de entrenamiento en el fútbol. Metodología de trabajo en un equipo profesional (FC Barcelona).

Mind over muscle? Limits to Endurance Performance | Professor Samuele Marcora | Think Kent.

Ian McMahan, Figuring out fatigue: A tired brain can hinder performance as much as a tired muscle.

Samuele Marcora et al. Mental Fatigue and Soccer: Current Knowledge and Future Directions.

Interview with Michel Bruyninckx conducted by Lee Hodge.

Paulo Freire, Pedagogia do Oprimido.

DICTIONARY OF FOOTBALL:
THEORY & CONEPTS

